ఏకనాద్ ఈశ్వరన్ ఇతర రచనలు

Gandhi the Man
The Bhagavad Gita for Daily Living
Dialogue with Death
Climbing the Blue Mountain
God Makes the Rivers to Flow
A Man to Match His Mountains
Love Never Faileth
The Compassionate Universe
The Constant Companion
Conquest of Mind
Original Goodness
Seeing with the Eyes of Love
Your Life Is Your Message
The Unstruck Bell
Take Your Time
Words to Live By
The Undiscovered Country

FOR CHILDREN

The Monkey & The Mango

CLASSICS OF INDIAN SPIRITUALITY SERIES

The Bhagavad Gita
The Dhammapada
The Upanishads

ధ్యానం

ఆద్యాత్మిక ఆదర్శాలను దైనందిన జీవితంలో
అందుకోడానికి సులభసాధ్యమైన
ఎనిమిది అంశాల కార్యక్రమం

ఎకనాద్ ఈశ్వరన్

స్వేచ్ఛానువాదం డా మదురాంతకం నరేంద్ర

సుబాషిణీ ప్రచురణలు
15-94 శ్రీ పద్మావతీ నగర్
తిరుపతి - 517502
చిత్తూరుజిల్లా ఆంధ్రప్రదేశ్

DHYANAM

Eknath Easwaran

Telugu Translation
Dr Madhuranthakam Narendra

First Edition
January 1998

Second Edition
June 1999

Price
In India Rs 75/
In U S A $ 15

Printed at
NAGARJUNA PRINTERS
No 2 First Street
Dr Radhakrishna Nagar
Chennai 600 021
Phone 5951658

విషయసూచిక

తెలుగువాళ్లతో ముఖాముఖి

ఈ చిన్న పుస్తకపు తెలుగు అనువాదం వెలువడడం నాకు చాలా ఆనందంగా ఉంది దాదాపుగా అయిదు దశాబ్దాల క్రితం నేను సికిందరాబాదులో కొన్నేళ్లు గడిపాను అక్కడి మిత్రులతో బాటూ నేను పంచుకున్న మధురానుభవాలు యింకానాకు బాగా గుర్తున్నాయి ఈ పుస్తకపు ప్రచురణను డాక్టర్ బోయరెడ్డిగారి సుబ్రమణ్యంరెడ్డిగారు ఒక పవిత్రమైన బాధ్యతగా భావించి వెలువరిస్తున్నారు తెలుగు ఆధ్యాత్మికాభిలాషులకు నేను ప్రతిపాదించిన ధ్యానమార్గాన్ని పరిచయం చేయడానికి ఆయన చాలా తపన పడ్డారు ఆయనకు నాహృదయపూర్వకమైన అభినందనలు

ఉత్తరదక్షిణ అమెరికాలలో మాత్రమే గాకుండా ఈపుస్తకం అనువాదాలరూపంలో ఇండియాకూ యూరప్‌దేశాలకూ చేరుకొంది చైనారిపబ్లిక్‌లో గూడా ప్రజలు కొందరు యీపుస్తకంపైన ప్రత్యేకమైన అభిమానం వెలిబుచ్చారు అలా శ్రీకృష్ణభగవానుడి దయవల్ల కాలిఫోర్నియా రాష్ట్రంలోని చిన్న గేరేజులో ప్రారంభమైన ఈ ప్రచురణ కార్యక్రమం క్రమంగా ప్రపంచాన్నంతా విస్తరించుకుంటోంది

ప్రపంచంలోని అన్ని మతాలకు సంబంధించిన వాళ్లందరూ నాకు ధ్యానమార్గపు విద్యార్థులుగా వుండడం నాకు మరింత ఆనందాన్ని చేకూరుస్తోంది ఈ పుస్తకం తెలుగు వాళ్లకు గూడా ఆదరణీయం కావాలనీ ఈ ఆంధ్రానువాదం మరికొన్ని భారతీయ భాషలలో అనువాదాలు వెలువడడానికి ప్రేరణకావాలనీ నా ఆకాంక్ష

అమెరికాలో ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టకపూర్వం నీలగిరుల్లోని కోటగిరిలో నేను నాలుగుసంవత్సరాలపాటు నివసించాను అప్పుడు నాతో బాటూ నాతల్లి భార్యా మేనకోడళ్ళూ గూడా వుండేవారు ఈ పుస్తకపు

వ్యక్తులుండే ఉంటారు కానీ వివిధ యుగాల్లో వివిధరకాలైన అవసరాలుంటాయి యీ సమయంలో యీ యిరవయ్యవ దశాబ్దపు సంక్లిష్ట పరిస్థితుల్లో పారిశ్రామిక యుగపు విషమ పరిణామంలో మనం సార్వజనీనత కోసం అర్రులు చాస్తున్నాము మనం రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తున్నప్పటికీ సత్యమొక్కటే! అంటుందొక ప్రాచీన భారతీయ మతగ్రంథం అన్ని మతాలవాళ్లూ మతం లేనివాళ్లూ గూడా నేనిక్కడే వివరిస్తున్న ధ్యాన విధానాన్ని అనుసరించవచ్చు దీని ప్రాచుర్యానికి ముఖ్యమైన కారణమదేనని నేను భావిస్తున్నాను యిది ఏ వాదానికీ చెందదు మీ నమ్మకాలను మార్చుకోమని చెప్పదు మీరు అందుకోదలచుకున్న ఆదర్శానికి మీరు చేరుకునేందుకు యిది సహాయపడుతుంది క్రమక్రమంగా పొందాగా వాటిని మీ జివితంలోనూ మీ వ్యక్తిత్వంలోనూ భాగమయిపోయేలా చేస్తుంది

ఇందులో కొత్తగా నెను కనిపెట్టిన సత్యాలేవీ లేకపోయినప్పటకీ యీ చిన్న పుస్తకం అనితరసాధ్యమైన రీతిలో తమ హృదయాలను ఆకట్టుకుందని పాఠకుల నుంచీ ఉత్తరాలు అందుకుంటున్నప్పుడు నేను చాలా సంతృప్తి పడుతూ ఉంటాను కొత్త వ్యక్తుల దరఖాస్తుల గురించి విన్నప్పుడు యీ సంతృప్తి రెండింతలుగా యినుమడిస్తూ ఉంటుంది యిప్పుడు ధ్యాన పద్ధతిని యిరవైదేశల పునరుజ్జీవన సంఘాల్లోనూ ఆరోగ్య విద్యావిధానంలోనూ అనుసరిస్తున్నారు వైద్యులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు యువతీయువకుల అధ్యయన కార్యక్రమంగా కూడా రూపొందిస్తున్నారు ప్రతి ఒక్కరి దైనందిన జీవితాన్నీ మార్చివెయ గలిగిన యీ విలువైన నైపుణ్యాన్ని యీ కొద్ది సంవత్సరాల కాలంలో వేలకొద్దిమందికి అందించగలిగాను దీనితో నా చిరకాల స్వప్నాల్లో ఒకట నిజమయిందని అనుకుంటున్నాను

భారతదేశంలో ధ్యానాన్ని సుఖపు అంతం గానూ జీవించడమన్న కళలో ప్రావీణ్యత సముపార్జించడం గానూ నిర్వచిస్తారు యీ పుస్తకం ద్వారా మీ మీ జీవితాల్లో మీరీ ప్రమాణాలను అందుకోవాలని మనసారా ఆకాంక్షిస్తున్నాను

ఉపోద్ఘాతం

ఎనిమిది అంశాల కార్యక్రమం

చాలా సంవత్సరాల క్రితం నేనీ దేశానికి తొలిసారిగా వచ్చినప్పుడు జరిగిన సంగతి నా యువమిత్రుడొకడు ఆఎనకారులో కళ్లుమూసుకుని కూర్చుని వున్నాడు ఉన్నట్టుండి బర్కిలీ పోలీసొకడు కిటికీ తలుపులు కొడుతూ యిక్కడేం జరుగుతోంది? అని అడిగాడు

నా మిత్రుడు కిటికీ తలుపులు దించి నేను ధ్యానం చేయుకుంటున్నాను అని సమాధానం చెప్పాడు

వెంటనే ఆ అధికారి కనుబొమలు ముడిబడ్డాయి మీకేమైనా సహాయం కావాలా? అని ప్రశ్నించాడతను

ఆ రోజుల్లో ధ్యానం అంటే యెవరికీ తెలియదు ఆ మాట విన్న వాళ్లలో కూడా చాలాకొద్ది మంది మాత్రమే అదంటే యేమిటో దాన్ని అనుసరించ దలచుకున్నారు

ఒకానొక సందర్భంలో ఒక పుస్తకాల అంగడిలో పూర్తిగా అభౌతికమైన విషయాలపైన నేనొక ప్రసంగం చేయడం నాకింకా బాగా గుర్తుంది గదంతా నిండిపోయిన ప్రేక్షకులకు ప్రాచీన భారతీయ మతగ్రంథాలయిన ఉపనిషత్తుల గురించి చెప్పడం మొదలుపెట్టాను యీ సంఘటన 1960లో శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలో జరిగింది నేను ఆల్డస్ హక్స్లీనీ ఆలాన్‌వాట్స్‌నూ రెండుమూడుసార్లు పేర్కొన్నాను అందరూ ఏకాగ్రతతో వింటున్నారు అదే అదనుగా నేనప్పుడు ధ్యానమెలా చేయాలన్న విషయాన్ని బోధించదలచుకున్నాను యీ పుస్తకపు తరువాతి అధ్యాయంలో మీరు చదవబోతున్న బోధనలే అవి

సరే! యిప్పుడో సారి ప్రయత్నిద్దాం అని ఆశాజనకంగా అన్నాన్నేను కళ్లు మూసుకున్నాను అర్థగంట తర్వాత నేను కళ్లు తెరిచి చూసినప్పుడు ఆ గదిలో కేవలం ముగురే మనుషులు మిగిలారు నేనూ నాభార్యా ఆ పుస్తకాల అంగడి యజమానీ

కాలం ిజంగా మారిపాయింది ఇప్పుడు ధ్యానం అన్నమాట ఎక్క వాట్లురామూ వి ఎడుతోంది యింట పెంట్లొ వీరి మాట వినచ్చు ఎంగ వాకం జరుగుతున్నప్పుడూ మీరు దా్ని వినమ్చు విద్యాలయ ఆవరణంలోనూ చివరకు ాసన ంబల్లోనూ వినమ్చు కానీ కచ్చితంగా ధ్యానం అంటె యెమిటి? ఆధ్యాత్మిక జీవితమంటె యెమిటి? అన్న విషయాలపైన చాలా ఎవార్ధాలూ అపోహలూ మిగిలేవున్నాయి

☆ ధ్యానం అంటే ఏమిటి? ☆

ముందుగా ధ్యానం ాంత్రిక అతీంద్రియ శక్తులవంటిదిగాదని గ్రహించాలి ఎదైనా తాళం చెవిని కెవలం మన శక్తితొ వంచగలవా అని ఎవరైనా నన్నడిగితే నా భౌతిక శక్తితొసైతం నేను వంచలేను అని నిర్ద్వంద్వంగా నెనొప్పుకుంటాను నువ్విదెానికి అంతరిక్షంలోంచీ వచ్చావా? అని వాళ్లడిగితె లెదండి ఎయిర్ ఇండియా విమానంలొ వచ్చాను చాలా హాయియిన ప్రయాణం అనె జవాబిస్తాను యినపతలుపుల కవతల ఎముందొ తెలుసుకో దలమకుంటె నెను దా ంగుండా చూపుల్ని సారించాలని అనుకొను కెవలం తెరిచి చూస్తానంతె నాకు చలిగా వుంటే చేతులలా యిలా తిప్ప మంత్రవె వి వెంపదలచుకోను కేవలం స్వెట్టర్ని తొడు ంటాను

దా ి ఎల్లనఎద్దె త చెట్టు గురించి తెలుసుకొగలుగుతావు అంటాడు ్ స్తు మూడు ముక్కల్లో ఆధ్యాత్మిక మారంలో ప్రజలెంతముందుకెళ్లాలో తెలు కొదలమక ంటె దైనందన జవితంలొని అతి సామాన్య విషయాల్లో వాళ్లెలా ప్రవర్తి స్తున్నారొ గమనించండి చాలు! వాళ్లు ఓపికతో ఉంటున్నారా? ంతోషంగా ఉన్నారా? యితరుల అవసరాలను పట్టించుకుంటున్నారా? ప్రాపంచికమైన యిష్టాయిష్టాలనుంచీ విముక్తి పొందారా? యితరులతొ కలి ం హాపుగా ఎ ం చెసుకొగలుగుతున్నారా? చేసుకోగలుగుతున్నట్టయితే వాళ్లక దివ్యదృష్టులూ అతీంద్రియమైన అనుభవాలూ లేకపోయినప్పటికీ వాళ్లు ముందుకె వెళ్తున్నట్టు లెక్క అలాకానట్టయితే ప్రపంచంలోని తాంత్రి క్తంతా వాళ్లవ కమైనా లాభం లేదు వాళ్లు తిరొగమిస్తున్నారని తెలుసుకొవాలి

రెండవ విషయం ధ్యానం అంటె మీ మనస్సును పూర్తిగా శూన్యం చె కొవడంగాదు అలా శూన్యం చె కొడా ికి నాకు తెలిసిన మారం

ఒక్కటే! దాన్నిప్పుడు అవలంభించమని నేను చెప్పడం లేదు ఎందుకంటే అది కేవలం మీ మిత్రుడి నెవరినైనా సుత్తితో మీతల ఎగిలగొట్టమని అడగడమే! కాని మనం అచేతనంగా ఉండాలనుకోవడం లేదు మనం మన తెలివి తేటల్ని పెంచుకోదలచుకుంటున్నాం మన అవగాహనను పెంపొందించుకోదలచు కుంటున్నాం

ధ్యానం అంటే హిప్నాటిజంగానీ తాదాత్మ్యం గానీ గాదు మనమంతా మంత్రశక్తికి సులభంగా కట్టుబడిపోతామని మాడనన్ ప్రాసాదాల మాంత్రికులకు బాగా తెలుసు మనకు కావలసిందేమిటంటే యీ మంత్రశక్తని ఛేదించడమే! ధ్యానం మనల్ని హిప్నాటిజంనుంచీ వెలుపలికి తెస్తుంది దేనిపైనగానీ ఆధారపడవలసిన అవసరంలేకుండా చేస్తుంది భ్రమల్ని తొలగిస్తుంది

కొందరు తోచినట్లల్లా ఆలోచించడాన్నీ ఆత్మపరిశీలననూ (introspection) ధ్యానమని పిలుస్తారు చేతుల్లో ముఖం దాచుకుని ముడిబడ్డ కనురెప్పలతో దీర్ఘాలోచనలో ఉండే రొడిన్ ది థింకర్ శిల్పం బహుశావాళ్లకు స్ఫురించి ఉంటుంది రకరకాల ఆలోచనలతో మనస్సును సాము చేస్తూ సమస్యలతో వేదిస్తూ యిష్టంవచ్చినట్లు వదిలేస్తూ రకంకాలుగా మనం చాలా కాలం గడిపే ఉంటాం కానీ అదంతా నిష్ఫలమైపోయింది మనస్సులో కించిత్తయినా మార్పు రాలేదు

ధ్యానం అంటే ఇవేవీ కాదు మన అంతరత మానసిక శక్తనంతా అదుపులోకి తెచ్చుకుని వీలయినంత ఏకాగ్రతను సాధించే ఒక క్రమబద్ధమైన పద్ధతే అది చైతన్యపు ఉపరితలంనుంచీ బయలుదేరి లోలోతులకు వెళ్లడం కోసం మనస్సుకు ముఖ్యంగా జాగరూకతకూ మానసిక శక్తికీ శిక్షణనివ్వడమే ధ్యానం అంటే !

★ నేను ధ్యానించగలనా ? ★

మనం అచేతన (Unconscious) లోకి ప్రవేశించలేమని ఆధునిక మనస్తత్వ శాస్త్రం నొక్కి చెబుతూ ఉంటుంది కానీ నువ్వెళ్లగలవు నేను వెళ్లగలిగాను గదా అంటాడు మార్మికుడు యీ ప్రయాణాన్ని సరిగా వర్ణించడం సాధ్యమయ్యేపనిగాదు కానీ ప్రవాసం నుంచీ తిరిగి రావడంగా దాన్ని గుర్తించడం నాకిష్టం అక్కడ తిరుగాడే క్రూరమృగాలతో

తల ఎడడం కోసం మన సింహాసనం మీద పరిపాలన చేస్తున్న అహంకారమనే మొసలి మహారాజుగారి కోటను వెతికి కనిపెట్టడం కోసం అక్కడ దాచి పెట్టబడిన అంతులేని సంపదలతో బాటూ ఆ సింహాసనం గూడా న్యాయబద్ధంగా మనదేనని చాటి చెప్పడం కోసం ఆ సరికొత్త అద్భుతసామ్రాజ్యాలలోకి మనం గూడా వెళ్లొచ్చు ఎందుకంటే అదేమన స్వంత భూమి మన కన్నతల్లి అదే! తాత్కాలికంగా మనం బహిష్కరణపాలైనప్పటికి అన్యాయంగా సింహాసనాన్ని ఆక్రమించుకున్న ద్రోహాత్ముడి అక్రమ పరిపాలన వల్ల రాజ్యమంతా అతలాకుతలమైనప్పటికీ మనం తిరిగి వెళ్లి దిగ్విజయంగా అన్నీ సర్దుకోవచ్చు

క్రూరమృగాలతో తల ఎడడం అంటే? నేనేమీ గోరింతలు కొండంతలు చేయడం లేదు మనల్ని వేధించే స్వార్ధపూరితమైన కోరికలనూ చెడు భావాలనూ నేను క్రూరమృగాలని పిలుస్తున్నాను అవెంతబలమైనవో! నేను ఆలోచిస్తున్నాను నేను భావిస్తున్నాను అనడం నాకంతగా యిష్టముండదు చాలావరకూ మన ఆలోచనలే మనల్ని గురించి ఆలోచిస్తాయి మన అభిప్రాయాలే మనల్ని గురించి అభిప్రాయపడతాయి మన మన కవాటమెప్పుడూ తెరవబడే ఉంటుంది ఈ యిబ్బందికరమైన మన పరిస్థితులన్నీ వచ్చి పేరుకుపోయే అవకాశమెప్పుడూ ఉంటుంది మనమొకగ్లాసు డ్రింకుపుచ్చుకుంటాం లేకపోతే మాదకద్రవ్యమేదో తీసుకుంటాం లేకపోతే బాగా ప్రచారంలో ఉన్న పుస్తకం చదువుతూ సర్వమూ మరచిపోతాం కానీ మనం యీలోకంలోకి తిరిగి వచ్చినప్పుడు గడపదగర హాహాకారాలు చేస్తూ అదే మృగాలు ప్రత్యక్షమౌతాయి

నిజానికీమృగాల్ని మనం మచ్చిక చేసుకోవడంనేర్చుకోవచ్చు ధ్యానం ప్రగాఢమయ్యేకొద్దీ క్రమంగా యీ అదేశాలూ (Compulsions) కోరికలూ అవేశకావేశాలూ మన ప్రవర్తన పైనపట్టుకోల్పోతాయి మంచి చెడ్డల్లొదేన్నయినా ఎంచుకునే స్వేచ్ఛ మనకె ఉందన్న విషయం మనకే స్పష్టంగా బోధపడుతుంది అదే నిజమైన విముక్తి ఒకవేళ ముందు ముందు మనం మంచిదన్నదాన్ని ఎన్నుకోకపోవచ్చు కానీ ఎంచుకోవాలనే విషయమైనా మనకు తెలిసివస్తుంది మనప్రావీణ్యత పెరుగుతుంది క్రమంగా మనం బుద్ధిపూర్వకంగా జీవించడం మొదలుపెడతాం స్వేచ్ఛగా జీవిస్తాం

ఎందుకంటే మనమూ ఎషయాలన్నింటినీ మార్చగలం మనల్ని మనంగా ఒప్పుకోవల్సిన అవసరం ఉండదు జన్యు సూచికలూ (Genetive code) మానసిక వృక్షరసాయనశాస్త్రమూ (brain biochemistry) అంతరిక్ష అను సంధానాలూ జ్యోతిష్య పరిజ్ఞానమూ తొలినాటి ఆందోళనలూ విజృంభించిన పరిస్థితులూ యివేవి మన స్వశక్తిని అదుపు చెయిలేవు మన వర్తమానమంతా మన ఒకప్పటి ఆలోచనల ఫలితమే! అంటూ బుద్ధుడు వివరిస్తాడు మన ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకొవడం ద్వారా మనల్ని మనం పూర్తిగా పునర్నిర్మించుకొవచ్చు

తర్వాత మనం గొప్పకళాకారులమవుతాం ఒక సొగసైన పద్యాన్ని అల్లడమూ లేకపోతే ఒ గొప్ప నవలనురాయడమూ సామాన్యమైన ఎనేమీగాదు మానవ ప్రవర్తనపైన అవగాహన కల్పించినందుకూ అరుదైన ఆలోచనల్ని రేకెత్తించినందుకూ మనం కవులకూ రచయితలకూ రుణపడ ఉన్నాం స్వార్ధమన్న భావనమచ్చుకైనాలేనిదీ ఆలోచనల్లో అనుభూతుల్లో మాటల్లో చేతల్లో అన్నింటా సామరస్యాన్ని సాధించినదీ అయిన నవజీవన సౌందర్యం నన్ను ఎప్పుడూ ముగ్దుడ్ని చేస్తుంది

అటువంటి జీవితాన్ని మలచుకునేందుకు చాలా సమయమూ గొప్పసాధనా అవసరం అందుకే యిది కష్టమైనపని త్వరత్వరగా పెద్దపెద్దమార్పులు సంభవిస్తాయని గగ్గోలుపెట్టే ప్రకటనలను అసలు నమ్మని వ్యక్తులను స్వభావరీత్యా సందేహాస్పదులైన వాళ్లని అందుకే యిది ఆకర్షించు కోలేకపోతొంది కేవలం మధ్య సి నాదాన్ని అధ్యయనంచేసిన వెంటనే పియానో దగర కూర్చుని బితోవెన్ చాపిన్ సంగీతాల్ని వాయించడం సాధ్యమయ్యే పనిగాదు అలాగే ఒక విజ్ఞాన వారాంతపుకోర్సు కు సన్నద్ధమయిన వెంటనే అచిరకాలంగా పాదుకుపోయిన పద్ధతుల్ని అలవాట్లనీ మీరు మార్చుకోలేరని వాళ్లకు తెలుసు

మనందరి జీవితాల్లోనూ అలవాటైన పద్ధతి (Conditioning) ఆలోచనా అనుభూతీ ప్రవర్తనల అలవాట్లు మనందరి జీవితాల్లోనూ ఒక బలమైన నదిలా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది మామూలుగా మనం వెల్లికిలా పడుకుని హాయిగా ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోతూ ఉంటాం ఉదాహరణకు కోప ప్రవాహపు ఉరవడి పెరిగిందే అనుకుందాం ఆ ఉరవడిలో కొట్టుకు పోవడమే సులభం సంతృప్తికరంగా గూడా ఉంటుంది కానీ ఓ సారి ప్రవాహానికి ఎదురీదడానికి ప్రయత్నించి చూడండి మీ పళ్లు గిట్ట

ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మీ మనస్సును నిర్మలం చేసుకున్నారనుకోండి అందువల్ల మీ పనిలో వేగాన్ని అది తగిస్తుంది పనిలో వేగంతగడం వల్ల ధ్యానం మెరుగవుతుంది ఒకవేళ యీ కార్యక్రమంలో ఏదోకొంత భాగాన్ని మాత్రం అనుసరించారనుకోండి పనిలో తొందరపడడం తద్వారా ధ్యానంలో మీ మనసు పరిగెత్తడం జరుగుతుంది ధ్యానం చేయడం ఎగొట్టారనుకోండి వేగాన్ని తగించడంలోనూ ఏకాగ్రత సాధించడంలోనూ మీకు ఇబ్బంది ఎదురౌతుంది మరోరకంగా చెప్పాలంటే కొన్ని సోపానాలు ఆధ్యాత్మిక శక్తని పెంపొందిస్తే మరికొన్ని దాన్ని దైనందిన కృత్యాల్లో తెలివిగా ఉపయోగించుకునేలా చేస్తాయి వీటినన్నింటినీ ఆచరించలేకపోతే మీరు నిరక్షతంగా పురోగమించడం సాధ్యంగాదు

సహజంగానె యీ సూత్రాలలో కొన్ని మీకు మరికొన్నింటికంటె సులభంగా ఉంటాయి కాని అన్నింటిపైనా మీకున్న శక్తనంతా కేంద్రీకరించండి ముఖ్యంగా కావల్సిందే అదే! భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యంతేవడం కొసం చేసిన పోరాటంలో మహాత్మాగాంధీకి చాలా ఎదురుదెబ్బలె తగిలాయి కానీ ఆయనెప్పుడూ నిరాశతో నీరుకారిపోలేదు పూర్తిగా శక్తినంతా వెచ్చించడమే పూర్తి విజయిం అంటూ ఉండేవాడాయన తరమూ మీ ఉత్సాహాన్ని అలాగె నిలుపుకోవడం ఆచరణలో క్రమాన్నీ పద్ధతినీ తప్పకుండా ఉండడం అవే ప్రధానం

ఆరంభశూరత్వం అనేమాటను మీరు విన్నారా? మొదట్లో కొద్ది రోజులు మాత్రం చెప్పలేనంత ఉత్సాహం కనీ తర్వాత ? యీ మధ్యలో శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలో జరిగిన బే ఆఫ్ బ్రేకర్స్ పరుగుపందాన్ని టివీలో నేను చూశాను అందులో దాదాపుగా ఎదిహేనువేలమంది పాలొన్నారు కొత్తగా తళతళలాడె నైలాన్ అవుట్ ఫిట్లూ టాప్‌రేటెడ్ రన్నింగ్ షూట్లూ డిజిటల్ స్టాప్‌వాచీలూ పరుగుపందాలకు కావల్సిన హంగులన్నీ ఉన్నాయి మొదట్లో ఎంతట ఉత్సాహమనుకున్నారు! ప్రతి ఒక్కరూ సంతోషంతో కేరింతలు కొడుతూ గంతులేస్తూ ప్రేక్షకులవంక తేరపారజూస్తూ ఏదైనా అందమైన ముఖం కనిపించక పోతుందా అని పాటీదార్లని పరకాయించి చూస్తూ ఏదీ జవితం అంటే!

ఆ మరునాటి ఉదయిం ఆ తరువాతేం జరిగిందో దినపత్రికలో చదివి తెలుసుకున్నాను పరుగు పందెంలో పాలొన్న ఎదిహేనువేలమందిలో

చాలామంది చివరివరకూ వెళ్లలేకపోయారు మొదట్లో అంతా బ్రహ్మాండంగానే అనిపించింది నిజమే! కానీ హేయిస్ వీధి దాకా వెళ్లిన తర్వాత నగరంలోని వాహనాలరొద పొగలతో భేటీ పడ్డ తర్వాత చాలామంది పునరాలోచనలో పడ్డారు రోడ్డు వేడెక్కి పోయింది కొండలెదురయ్యాయి మరో మలుపు తిరిగిన తర్వాత మిమ్మల్ని అంతవరకూ ఊరిస్తూవున్న ముఖంకూడా మాయమైపోయింది మరికాస్త పైకి వెళ్లిన తర్వాత యిప్పుడు కాస్త చల్లటి బీరుపుచ్చుకుంటే యెలా వుంటుంది? అంటూ ప్రకటించే హోర్డింగొకటి ఎదురయింది తరువాత జరిగెదేమిటో మీకు తెలుసు రాయ్‌రికవరీరూంలోని స్టూలుపైన కూర్చుని పరుగు ఎందెపు చివరి దశను టీవీలో చూస్తూ వచ్చే సంవత్సరం చూద్దాం అనుకుంటారు మీరు

కాబట్టి ముందుగా మీరు యీ కార్యక్రమమనే మారథన్ పరుగుపందెంలో పాలొనబోతున్నామని గ్రహించాలి ఇది రోడ్డుపైన ఒకటి రెండుసార్లు జాగింగ్ చేయడం లాంటి చిన్న పనికాదు ధ్యానించడానికి ప్రారంభించిన మొదటి ఉదయాన ఉత్సాహం చూపెట్టడం మంచిదే! కానీ మొదటివారం తరువాత మొదటినెల తర్వాత ఆ తర్వాత రాబోయే అన్ని నెలల్లోనూ అదే ఉత్సాహమూ చిత్తశుద్ధీ నిలుపుకోవడం అవసరం

☆ ధ్యానం యొక్క మూడు దశలు ☆

ఆధ్యాత్మికప్రయాణమనే అద్భుతదృశ్యమంతా మనముందు ఆవిష్కరించబడినట్టయితే అది మూడుదశలుగా ప్రతిదీ ఒక ఉత్కృష్టమైన అన్వేషణగా తయారవుతున్న దశలుగా విభజించబడడాన్ని మనం గమనించవచ్చు అవి కేవలం మేధో జనితమైనవిగావనీ విస్పష్టమైన ప్రయోగాల ద్వారా తెలుసుకున్నవనీ మనకర్థమౌతుంది అవి జీవితాన్ని వేరేరకంగా చూడడాన్ని నేర్పుతాయి యీ కొత్త దృష్టికి అనుగుణమైన మాటలనూ చేతలనూ సంపాదించుకోగల శక్తిని అందిస్తాయి సిద్ధాంతాలూ నమ్మకాలూ మాత్రమే సరిపోవు మనంతట మనమే మారాలి ఒకానొక క్రైస్తవమార్మికుడు అన్నట్టుగా మన చేతలెంతబలంగా వుంటాయో అంతే బలంగా మన తెలివితేటలూ ఉంటాయి

యీ అంతర్గత అనుభవాలను వివరించే శక్తి భాష కుండదు నేను కేవలం ఉతామారుగా అవి మూడూ దశలని పేర్కొంటున్నాను వాటి

మధ్య విస్పష్టమైన సరిహద్దులు లేవు ప్రతిది క్రమంగా చాలా కాలంపాటూ కొనసాగుతుంది యీ అన్వేషణల ఫలితాలను అర్ధం చేసుకోవడానికి కొన్ని ఉపమానాలూ పోలికలూ అవసరమనుకుంటున్నాను

మొదటిదశలో మనమంటె శరీరం కాదన్న విషయాన్ని ప్రయోగపూర్వకంగా కనిపెడతాం

శరీరం కాదూ? విభ్రమంకలిగించే నిజం దీనికి పూర్తిగా వ్యతిరేకమైన సత్యాన్ని నమ్మేందుకు రకరకాలుగా మనం ఊరించబడ్డాం మనం అంటే ప్రముఖంగా శరిరమేననీ యింద్రియాలను ఉత్తేజ పరుస్తూ ఆనందంలో మునిగి తెలెదే విలువైన జీవితమనీ తిండ తీర్ధాలూ వెలుతురూ వేడీ విలువైన బట్టలూ గుమ్మెత్తించె సుగంధాలూ అదే జీవితమని మనమనుకుంటూ వచ్చాం

మరైతె శరీరమంటె ఎమిటి? మరొలా చెబుతాను వినండి దాదాపు పదిహేనెళ్ల క్రితం హాంగ్‌కాంగ్‌లొ తయారు చేయబడిన ఊదారంగు ఊలు నెహ్రూ కోటొకటి నాకుండెది నాకది సరిగా సరిపోయేది నెను దాన్ని భలే జాగ్రత్తగా వాడుకుంటూ వుండెవాణ్ణి ఎక్కడపడితే అక్కడ దాన్ని విసిరెసే వాడిని కాదు చాలా సంవత్సరాల పాటూ ఉపయోగపడేలా దాని బొత్తాలు జాగ్రత్తగా తగిలించి మడిచి బీరువాలో తగిలించేవాణ్ణి

కానీ యీ ఊదారంగు కోటు కింద నాకు మరో కోటుకూడా ఉందన్న విషయం నాకు తెలుసు భారత దేశంలోని కెరళ రాష్ట్రంలో తయారు చేయబడిన గొధుమరంగు కోటది అది మరింత చక్కగా నాకు సరిపోతుంది ఒక చోట గూడా దానికి కుట్లూడలేదు దాని రంగుతో కలిసిపోయే గ్లవ్సు గూడా ఉన్నాయి నేనీ కోటును గూడా జాగ్రత్తగా పదిలపరచుకుంటూ ఉన్నాను

నా ఉదా రంగు నెహ్రూ కోటునే నెనని మీరు పొరబడరు పొరబడతారా చెప్పండి? కొన్ని సంవత్సరాల పాటూ ధ్యానం చేసిన తర్వాత నా గోధుమరంగు కేరళ కొటు నా శరీరం గూడా నేను గాదని నేను కనిపెట్టేసాను ఇది కేవలం నెను తొడుక్కున్న తొడుగు మాత్రమే మీరు గమనించలేదుగానీ ధ్యానిస్తున్నప్పుడు దాన్ని ఎలా విప్పి పక్కన పెట్టాలో నెను నేర్చుకున్నాను శరీరపు చైతన్యాన్ని విడిచి పెట్టడం ఎలాగొ తెలుసుకున్నాను ధ్యానం పూర్తికాగానే నా చుట్టూ ఉన్న వాళ్లకు

సహాయపడడం కొసం మళ్లీ ఆ శరీరాన్ని ధరిస్తూ ఉంటాను నా ఊదారంగు కోటు పాతదై చిరిగపోయినప్పుడు దాన్ని గిరవాటేయవలసి రావచ్చు ఒకనాటికి ఈ గోధుమరంగు కోటు కూడా పనికి రాకుండా పోతుంది మరణమని మనం పిలిచే ఆ పెద్ద మార్పు సంభవించినప్పుడు మనందీన్ని గూడా గిరవాటేయక తప్పదు

మీరన్నది శరీరం కాదన్న సంగతి తెలుసుకున్నందువల్ల పెద్దపెద్దపరిణామాలు సంభవిస్తాయి మీరు ఊర్వాత నలుపు గోదుమరంగు తెలుపు మనుషుల్ని చూడరు రకరకాల అందమైన రంగులకోట్లు తొడుక్కున్న వ్యక్తుల్ని మాత్రమే చూస్తారు ఆ తర్వాత మనుషుల్ని వాళ్ళ వాళ్ళ రంగు వయసు లింగ భేధాలు జుట్టు దువ్వుకున్న తీరులూ డబ్బూ హోదా మొదలైన పై పై విషయాలను బట్ట గుర్తించడం మానేస్తారు మనమంతా ఒక్కటేనన్న జీవన సత్యాన్ని తెలుసుకుంటారు

ఆ తర్వాత గూడా మీరు శరీరంపు అవసరాల్ని స్పష్టంగా తెలుసుకుంటూ వాటికి తెలివిగా అన్నీ సమకూర్చి పెట్టగలశక్తిని పెంపొందించుకుంటారు ఆహారపు రుచిని బట్టిగానీ దాని రంగునుబట్టిగానీ దాని వాసన్ని బట్టగానీ ప్రకటనల కర్తల వాగ్దానాలను బట్టి గానీ మీరు మోసపోరు పనికిరాని తిండి కోసం మీ యింద్రియాలు పెద్దగా ఆరాటపడతే మీరు ప్రేమగానే వద్దనేస్తాం అది నాకు సరిపోయేది గాదు అని నచ్చచెప్పవచ్చు మొదట్లో మీ యింద్రియాలు నిరాశపడవచ్చు కానీ మీ శరీరం మాత్రం నిజంగా యితగాడునన్ను చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకుంటున్నాడు అంటుంది కృతజ్ఞతతో

అంటే ఆహారపు రుచిని ఆస్వాదించే శక్తిని పోగొట్టుకోవడం కాదు నిజానికది ఆస్వాదించే శక్తిని పెంచుతుంది మీ కిష్టం వచ్చినట్టుగా మీ ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోగలిగినప్పుడు మీరు పౌష్టికాహారపు రుచిని ఆస్వాదించడం మాత్రమే గాకుండా మీ శరీరాన్ని సక్రమంగా చూసుకుంటున్నామన్న సంతృప్తిని గూడా చెజిక్కించుకుంటారు మనం కేవలం జాలితో ఆహారమని పిలిచే మిగిలిన పదార్థాలన్నీ మనకు అసంతృప్తిని మాత్రమే మిగిలిస్తాయి

ఆహారమూ వ్యాయామమూ నిద్రలకు సంబంధించిన వాటిలో మంచి వాటని ఎన్నుకున్నప్పుడు మీ శారీరక ఆరోగ్యం యినుమడిస్తుంది

మీరు గొప్ప శక్తినీ చైతన్యాన్ని సమకూర్చుకుంటారు వీడ్కోలైనా చెప్పకుండా ఉలసత్వం మిమ్మల్ని వదిలిపెడుతుంది చలి జ్వరాల్లాంటి చిన్న చిన్న రుగ్మతలు ఎప్పుడైనా మిమ్మల్ని పలకరిస్తాయేమో! అంతే! తీవ్రమైన జాడ్యాలు మాయమై పోతాయి రక్తపీడనం గుండె జబ్బులు అసలు రాకుండా కాపాడబడతారు జీవించినన్ని రోజులూ చురుకుగానే ఉంటారు మీ ఆయుర్దాయం పెరుగుతుంది అందుకే దాదాపు అన్ని సంప్రదాయాల్లోనూ యెనభై తొంభై యెళ్లలో సైతం దృఢంగా వుండే సాధుపుంగవులు దర్శనమిస్తారు

ధ్యానం మొదటదశలో మన శరీరాలు కేవలం మనం ధరించిన దుస్తులు మాత్రమేనని తెలుసుకుంటాం అవి మనం ప్రయాణిస్తున్న వాహనాలు మాత్రమేనని గ్రహిస్తాం చాలా సంవత్సరాలుగా ఈ అమెరికాదేశంలో జీవిస్తున్నందు చేత ఆటోమొబైల్ యంత్రాల తత్త్వమేమిటో తెలుసుకున్న తర్వాత యీ రెండో పోలిక గూడా చాలా సబబుగానే వుందని నా కనిపిస్తోంది కానీ ఈ దేశానికి వచ్చిన తొలిరోజుల్లో యిక్కడివాళ్లు తరచుగావాడే కొన్ని మాటలు నాకర్థం కాలేదు కాలిఫోర్నియాకు వస్తూనే కొందరు మిత్రులతో కలిసి ఓసారి కారులో ప్రయాణం చేశాను డ్రైవ్‌చేస్తున్న మహిళ ఉన్నట్టుండి అత్యతతో గొంతెండుకు పోతోంది అంది చూడ్డానికామె హాయిగానే ఉన్నట్టు కనిపిస్తోంది మేము ఫోంచేసి చాలాసేపు కాలేదు కూడా! అయోమయంగానే రాబోయే హోటలుదగర కారు ఆపమని ఆమెకు సలహాయిచ్చాను ఇంతలో తోటి ప్రయాణీకుడొకరు కారులో నీళ్లయిపోయాయని ఆమె చెబుతున్నారు అంటూ విశదీకరించాడు అలాగా! మరి ఆ మాట సూటిగానే చెప్పొచ్చుకదా! అన్నాన్నేను

మనందరి శరీరాలూ కేవలం ప్రయాణం చేసే కార్ల లాంటివే! కొన్ని చిన్నవిగా ముచ్చటగా ఉంటాయి కొన్ని విశాలమైన సెడెన్‌కార్లు కొన్ని ట్రాఫిక్ లైట్లకు దూరంగా దూసుకెళ్తాయి ఉదయాల్లో ప్రయాణం ఆరంభించ బోయేటప్పుడు కొన్ని నసుగుళ్లు పెడతాయి ఇవన్నీ అమెరికాలో తయారైనవే! అక్కడక్కడా తరచుగా విదేశాలనుంచీ దిగుమతయిన కార్లు కూడా కనిపిస్తూనే ఉన్నాయి

☆ రెండవ అవగాహన ☆

ధ్యానం మొదటిదశలో మనం అంటే మన శరీరాలు కావని తెలుసుకున్నాం రెండవదశలో మరింత విడ్డూరమైన నిజాన్ని తెలుసుకోబోతున్నాం అదేమిటంటే మనం అంటే మన మనస్సులు కూడా కాదు

నేనీమాట చెప్పగానే కొందరు నాకేసి అనుమానంగా చూస్తూఉంటారు కాస్సేపాగు! మొదట మేము అంటే మా శరీరాలు కాదని చెప్పావు పోనీలే అనుకున్నాం అంతావింతగా ఉంది అయినా వెంటనే ఎందుకు అడ్డం రావాలిలే అనుకున్నాం ఇప్పుడు మళ్ళీ అదోలాచూస్తూ మేము అంటే మనస్సులు గూడా కాదని అంటున్నావు నేస్తం నువ్వు మమ్మల్ని మొత్తంగా తీసిపారేశావు అన్నట్టుంటాయి వాళ్ల చూపులు కానీ తొందరపడకండి యింకా చాలా కథ ఉంది అంటాన్నేను

ఈ శరీరమన్నది కారుకున్న బాడీ లాంటిదైతే మనస్సుదాని ఇంజను అది వాహనంలోని అత్యంత ముఖ్యమైన భాగం కాబట్టి దానిపైన మనం ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధచూపాలి జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి ఏదో ఒక మాడల్ శరీరంతో నెవ్వు చెలాయంచుకోవచ్చు కానీ అల్బర్ట్‌స్విడ్జర్ ఎలనూర్ రూజ్వెల్టు జార్జి బెర్నార్డ్‌షాల చివరిరోజుల్ని గమనించండి పెర్రరీ యింజను మీకుంటే మీరెలా వుంటారో మీకే తెలుస్తుంది పెర్రరీ శరీరం కావాలనుకునే చాలామంది పాతమాడల్ యింజన్ను లోపల అమర్చుకుని దానితో సంతృప్తి పడిపోతారు వాళ్ల దృష్టంతా క్రోమియంకేప్స్ బోర్‌డెక్స్ బెర్రీ వినియల్ సీట్లూ గోడెనక్ పెయింట్ జాబ్లూ వెల్‌వెట్‌తో చేసిన స్టీరింగు చక్రపుకవర్లూ వెనకవైపు కిటికీదగర తళతళలాడే చొక్కాల్లో చిన్నచిన్న బొమ్మలు వంటి బయటికి కనిపించేవాటి పైన్నే కేంద్రీకరించబడి ఉంటుంది కానీ పి స్టన్ అరిగిపోయి ఉంటే యింజను సరిగా పని చేయకపోతే బయటి శరీరం ఎంత బావున్నా ఒరిగేదేముంది? మనకు బలమైన విస్పష్టమైన విచక్షణా జ్ఞానం ఉన్న మనస్సులు కావాలి

మనకు మనమాట తు.చతప్పకుండా వినే మనస్సులే కావాలి తిరగబడేవి అవసరంలేదు ఒకరోజు ఉదయం కారుస్టార్టుచేసి శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోకు ఉత్తరంవైపునఉన్న మిల్‌పాటిస్‌లో ధ్యానం గురించిన

ఉదా ఒక్కప్పుడు కొంతం బయలుదేరాననుకోండి గోల్డన్‌గేటు బ్రిడ్జిని దాటాక తూర్పువైపుగ యింటర్ స్టేట్ 80 వైపుకు మా ఒకెళ్తోందనుకొ ఒకాం ఒంటగ్ చక్రాన్ని తిప్పడానికి ప్రయత్నించి చూశాను కానీ ఎంత ప్రయత్నించినావాలు కాలెదు స్టరింగు యంత్రాంగం నామాట వినడంలెదు మెల్‌వాలస్‌వైపుకు ఒంటూ మొత్తుకుంటున్నాను నేను నాకొకాయి రెగ్ రెగామ ఒరెనొ కెళ్తున్నాం! అంయూ గడబిడ చేస్తుంది కానీ అయితుమానంద పెటలంగా కమ్మనకుండా కూర్చుని ప్రయాణం చెయ్యరాదూ! ఒంయుంది

దీన్ని మనం ఒహించవలమా కుదరనె కుదరదు మనకారు మనపైన్నే ఆధారబడడమా? కానీ మనలో చాలా మందికి వాళ్ల మనస్సులొచెడదు ఎద్ధాంతం ప్రకారం మన మనస్సు మనమాట వినాలని మనం అనుకుంటాం కానీ నిజానికది వినదు అందుకు కారణం దానికా లక్షణాన్ని మనం నెర్పక పావడమే! అందుకె ఆగస్టన్ యెలా ప్రవర్తించాలొ నెను నా చెతక చెప్పగలను అది వింటుంది కూడా! కానీ నా మనస్సు నామాట వినదెందుకు? అని ప్రశ్నిస్తాడు

దీన్నొకరకమైన బానిసత్వంగా స్వాతంత్ర్యాన్ని పోగొట్టుకొవడంగా భావించెవాళ్లూ యిలా చెయడాన్ని ఒప్పుకోనివాళ్ళూ అన్నిచోట్లా ఉంటారు మా గామ్మ నా ఆధ్యాత్మిక గురువు ఆమెకు ఈ కార్ల గురించి ఎమీ తెలియదు కానీ యీ మనస్సు సంగతి మాత్రం ఆమెకు బాగా తెలుసు నెను ఇతరులపైన మండిపడుతున్నప్పుడూ వాళ్లతొ వాగ్వివాదానిక దిగినప్పుడూ వాళ్లనితరమ గొడుతున్నప్పుడూ నాయనా! నిన్ను చూస్తుంటె రబ్బరు బంతే నాకు జ్ఞాపకం వస్తోంది గోడకెస విసరితే అది తిరిగీ వనపైకొచ్చి పడదా చెప్పూ అంటూ ఉండే దావిడ

మొట్టమొదటే ఆధ్యాత్మిక జీవితానిక తాంత్రిక అలౌకికశక్తులతో సంబంధంలెదని చెప్పాను కానీ చాలామంది అద్భుతంగా భావించే శక్తి నాపగిరొకటుంది అది సంవత్సరాల తరబడీ ధ్యానం చెస్తూ ఉంటె యెవరికైనా పట్టుబడే విద్య మాత్రమే! అదేమిటంటే నేను నా మనస్సుకు అదెలా ప్రవర్తించాలొ చెప్పగలను

యేమిటి మాయ? షెక్స్‌పియర్‌పాత్ర హాట్‌స్పర్ యిలా అంటాడు యెవిటీ? నాకు సాధ్యమౌతుంది అసలిది అందరికీ సాధ్యమౌతుంది

అవును యెంచేయాలో నేను నా మనసుకు చెబితే అది వింటుంది నా శరీరానికి అవసరంలేని కోరికేదైనా నాకు పుడితే నేను చిరునవ్వు నవ్వేసి వదిలిపెట్టేసెయ్యి అంటాను అది మానేస్తుంది కోపపు ఆలోచనల్లాంటి దేదైనా నాలోకి రావడానికి ప్రయత్నిస్తే నేను మొహమాటానికపోను మర్యాదగా బయటికెళ్లు అంటూ అరుస్తాను అది వెంటనే వెళ్లిపోతుంది

ధ్యానం క్రమంతప్పకుండాచేస్తే అందరికీ జరుగుతున్నట్టే మీకూ మేలు జరుగుతుంది మీ కారును మీరు ప్రావీణ్యతతో నడుపుకునేలా చూస్తుంది రోడులో ఒకవైపునే క్రమంతప్పకుండా వెళ్లాలని మీరంటే మీ మనస్సు అలాగే వింటుంది దిశమారాలనీ కుడికో యెడమకో తిరగాలని యంత్రంగా తిరగాలనీ మీరంటే మీ మనస్సు అలాగే అంటుంది మీరు చెప్పినట్టల్లా మీ మనస్సు వింటూంటే జీవించడమనే కళలో మీరు ప్రావీణ్యం సంపాదించినట్టే ! ఆ తరువాత మీరు బాహ్య పరిస్థితులపైన ఆధారపడాల్సిన అవసరం ఉండదు ఎప్పుడేం జరిగినా మీరెలా స్పందించాలో మీరె తేల్చుకోవచ్చు ఉదాహరణకు మీ మిత్రుడొకడు అనాలోచితంగా ప్రవర్తించాడనుకోండి మీరుదాన్ని గురించి పట్టించుకోవల్సిన అవసరం లేదు ఆవిషయానికి బదులుగా అతనిలోని మంచి గుణాలపైన మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించవచ్చు మీరు ఎదైనా నిరాశకు లోనౌతూ ఉన్నాననుకోండి మీరు కేవలం మనస్సును మార్చుకుంటే చాలు ఎలా మార్చుకోవాలో మీకిప్పుడు బాగా తెలుసుకదా? కాబట్టి మళ్లీ యధాస్థితిని చేయికొవడమేగాకుండా సంతోషంగా కూడా ఉంటాయి మీరు యిప్పుడు దేన్నిగురించి ఆలోచించదలచుకుంటున్నారో దాన్ని గురించే ఆలోచించవచ్చు ప్రతి సంబంధమూ ప్రతిపనీ సఫలితాన్నే మోసుకొస్తుంది

మీరు శరీరం కాదని తెలిసిపోయినప్పుడు నాకేం బాగాలెదు అని అనడం సబబుగా ఉండదు మీ శరీరం సరిగా లేకపోవచ్చు కానీ మీరెప్పుడూ హాయిగానే ఉంటారు యిప్పుడీ ధ్యానపు రెండవదశలో నాకు కోపంగా ఉంది అనడం గూడా అంతే అసహజంగా ఉంటుంది మనస్సుకు కోపం కలుగుతోందనుకోండి పూర్తిగా దానికి లోబడి పోకుండా వావా! యిక్కడేదొ ఒకమర లూజయిపోయినట్టుందే! అంటూ మిమ్మల్ని మీరే ఎగతాళి పట్టించుకొవచ్చు కోపం అనే మెకానికల్ ప్రాబ్లం వచ్చిందనుకోండ

మీ మనస్సనె కారును ఆ౼ దాని కందికి వాకి జారిన నట్లు బిగించుకొని ఎట్టయిపోయినవాటని వదులు చెసుకుని తిరిగీ అది పనిచేసేలా తయారుచెసుకొవచ్చు యింతమాత్రానికి కొన్నివందలు తగలెయ్యాల్సిన అవసరం ఉండదు

ఈ అవగాహనవల్ల శారీరక మానసిక సమస్యలనుంచీ వైదొలగడం సాధ్యమవుతుంది చెడు ఆవేశాలు యికపైన వేధించలేవు నేనిప్పుడు కోపం గురించి మాత్రమే చెప్పాను అలాగె భయమూ నిరాశలుగూడా అదుపులోకి వస్తాయి మీకు కావలసినరీతిలో మీ మనస్సుకున్న ఇంజన్ను మలచుకొవడం మీ చెతనవుతుంది మీ కెంతటి ప్రావీణ్యం చేకూరుతుందంటె ఆగ్రహం ద్వేషం దురాశలాంటి చెడు ఆలోచనలేవీ కలలోనైనా మీ దగరికి రావు మీ మానసిక పరిస్థితీ మీ ప్రవర్తనా పూర్తిగా మీ అధీనంలోకి వస్తాయి

మనస్సును ఎక్రమంగా మలచుకున్నప్పుడు చెడు ఆవేశాలతో వృధా అయ్యేశక్తిని ఆదాచెసుకోవచ్చు గేరేజులో ఉంచిన కారుఇంజను రాత్రంతా అనవసరంగా పనిచేస్తే ఎంతనష్టం! అలాగే మనం మనస్సుకు కూడా అనవసరంగా పని కల్పిస్తాం అందుకే తరచుగా అలసిపోతాం సోలిపోతాం శక్తివృధా అవుతుంది అనారోగ్యంకూడా రావచ్చు

డాక్టర్లందరూ తమదగరికొచ్చే రోగుల్లో చాలామంది మానసికమైన జబ్బులతోనూ అనుమానాలతోనూ వేగిపోతూ ఉన్నారని అంటూ ఉంటారు దీన్నే బుద్ధుడు దు ఖం అని ఎలుస్తాడు అంటే కలయికనుంచీ విడిపోవడం అని అర్థం కీలుతప్పిన చేయిలాగా శక్తి వృధా అయినప్పుడు మనం ఎరిగా ఎని చేయడం కుదరదు

మనస్సులో పాడయిన భాగాన్ని సరిచేసుకోవడం మనకు చేతనయినప్పుడు శక్తంతా చేతుల్లోకి వచ్చి చేరుతుంది దాన్ని అందరి శ్రేయస్సు కోసమూ ఉపయోగించుకోవచ్చు ఇప్పుడా అవసరం ఆసన్నమైంది మనమందరమూ మనం అనుకుంటున్నంతకంటే ఎక్కువగా యితరులకు సహాయ పడగలం అలా చేయవలసిన అవసరం చాలా ఉంది దీన్ని మనం వృధా చేసుకోగలమా?

☆ గొప్ప అవగాహన ☆

మనం అంటే శరీరమూ మనస్సూ కాదని కనిపెట్టిన తర్వాత అవి మార్పుకు గురవుతాయనీ పెరుగుదలకూ తరుగుదలకూ లోనవుతాయనీ తెలిసిన తర్వాత నేనెవరు? అన్న ప్రశ్న మాత్రం మిగిలే ఉంటుంది ధ్యానానికి పరాకాష్టయిన ఈ మూడవదశలో మానవమాత్రుడైన వ్యక్తి కనిపెట్టగలిగే అతి గొప్ప విషయాన్ని మనమిప్పుడు కనిపెట్టబోతున్నాం మనం అంటే నిజానికెవరో తెలుసుకోబోతున్నాం

మనం అంటే శరీరంగానూ మనస్సుగానూ భావించినంతకాలం మనం బాహ్య ప్రపంచపు చంచలమైన ఆకర్షణలవెంటే పరిగెడుతూ చైతన్యపు ఉపరితలం దగ్గరే తారట్లాడుతూ ఉంటాం ఇక్కడో ఆనందం దొరికితే అక్కడో ఆనందం చేజారుతుంది ఈ రోజు కొంత మెచ్చికోలు రేపు కొంత విమర్శ ఆదాయమూ నష్టమూ ఆదాయమూ నష్టమూ మన రోజులిలాగే గడుస్తాయి మనం విడిపోతాం విచ్చలవిడిగా పడిపోతాం అలసిపోతాం అసంపూర్ణంగా మిగిలిపోతాం

కానీ ప్రగాఢమైన ధ్యానంలో మనమున్నప్పుడు వీటికంతా అతీతమైపోతూ మన నిజమైన ఆచూకీ (Identity) అన్న విషయంపైన్నే దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తాం ఈ ఏకాగ్రతలో ఈ గొప్ప అంతరంగ సమాహారంలో మనం చైతన్యపు ఉపరితలాన్ని ఛేదించుకుని మన నిజమైన స్వభావంలోకి దూసుకెళ్తాం

మనమిప్పుడు కనిపెట్టగలిగిందేమిటో మాటల్లో చెప్పలేం కానీ ఆ తర్వాత మునుపటి మనుష్యులం మాత్రం కాలేము చైతన్యమంతా సమీకృతమై లోలోపల గాఢంగా కేంద్రీకరించబడినప్పుడు మనల్ని మిగిలిన ప్రపంచంతో వేరుచేస్తున్నట్టు కనిపించే హద్దులన్నీ పటాపంచలైపోతాయి కర్తా కర్మలకూ తెలుసుకున్నవాడికీ తెలుసుకున్నదానికీ మధ్య ఉండే భిన్నత్వం తొలగిపోతుంది ఒక అనభిజ్ఞమైన అవగాహన (Transcendental mode of knowing) మనకు కలుగుతుంది ప్రముఖ భౌతికశాస్త్రవేత్త ఐన్‌స్టీన్ ఈ విషయాన్నే అద్భుతమైన శాస్త్రీయదృక్పథంతో యిలా అంటాడు

ఒకమానవుడు మనం ప్రపంచం అని పిలిచే మొత్తంలోని
ఒకభాగం కాలమూ స్థలమూ అనే పరిమితులకు లోనైన ఒక

బాగమై మానవుడు ఇతరులకు సంబంధంలేనట్టుగా ఉండే ఆలోచనలతో అతను తనమట్టుకు తాను అనుభూతి చెందుతూ ఉంటాడు కానీ అది అతడి చైతన్యపు దృష్టదోషం మాత్రమే! ఈ దోషమే మన కొకంకమైన చెరసాలగా తయారౌతుంది మనం మన అభీష్టాలనూ మనకు దగ్గరగావుండే కొందరు వ్యక్తుల గురించి మాత్రమే పట్టించుకునేలా చేస్తుంది సమస్త జీవజాలాన్నీ సుందరమైన ప్రకృతినీ ఆవరిస్తూ మన కరుణావృత్తాన్ని క్రమంగా విస్తృతపరచుకుంటూ యీ చెరసాలనుంచి బయట పడడమే మనకర్తవ్యం

ఈ ఉత్కృష్టమైన స్థితిలో అన్ని రకాల స్వల్పమైన వ్యక్తిగతమైన వాంఛలూ తుంటిదప్పాలూ అన్ని అసంపూర్ణ అనుతాపాలూ మాయమై పోతాయి మన శరీరంలోని ప్రతి అణువునూ అంతరాంతరాలనూ శోధించి మనమేమీ కోల్పోలేదని తెలుసుకుంటాం మనలో నిక్షిప్తమైన ప్రేమకూ వివేకానికీ అంతులేదు నిరంతరాయంగా వాటిలోంచీ కావలసినంత తీసుకుంటూనే ఉండవచ్చు దాన్ని పూర్తిగా అయిపోగొట్టడం సాధ్యంకాదు

మునుపు మన ఆలోచనల్లోనూ పనుల్లోనూ అస్పష్టమైన అసమ్మతి నాదాలు వినిపించేవి కొరికే చెప్పులా కీలు తొలగిన భుజంలా గాడి తప్పిన బీగం చెవిలా పరిస్థితులెందుకోసరిగా ఉండేవికావు కానీ ఇప్పుడు ఒకరకమైన క్రమత్వం మనజీవితమంతా వ్యాపించి ఉంది మనం సరిగా ఉన్నాం సన్నిహితంగా ఉన్నాం ఈ భూమీ ప్రకృతీ మనతోటి జీవజాలమూ మనమూ అన్నీ యీ గొప్ప సమన్వయంలో తమ తమ స్థానాలను సక్రమంగా ఆక్రమించుకుంటాయి కేవలం ఒక జీవశకలంతో గాకుండా మనం మొత్తం జీవజాలమంతటితో మమైక్యం చేసుకుంటున్నందుచేత సంఘర్షణలూ విభజనలూ సమసిపోతాయి

నిజమే ప్రపంచంలో సమస్యలు ఎప్పటికీ మిగిలే ఉంటాయి బహుశా యిప్పుడే మనం అవెంతగా మనల్ని బెదిరిస్తున్నాయో నిజంగా చూడగలం కానీ ఆ సమస్యల్ని పరిష్కరించవచ్చునని మనకు తెలుసు అందుకు కావల్సిన వివేకమూ శక్తియుక్తులూ మనకున్నాయి బాగా అనుభవమున్న కారు డ్రైవరులా కష్టమైన మార్గాలనూ పెద్దపెద్ద మిట్టలనూ

ఎుపులు అంటే మలుపులనూ జారుడు దారులనూ అది మిస్తాం అటువంట పరీక్షల ని మ తప్పుకోలేం కాబట్టి అటువంటి పరీక్షలు ఎదురౌతూనే ఉంటాయి ఇంకా పెద్దవి కూడా! కాని మనం సన్నద్ధంగా నిలబడ ఉన్నాం చాలా కష్టపడ డ్రైవ్ చేయవల్సి అవసరం ఎదురు చూస్తోంది కానీ ఎలుపూ సొలుపూ లేకుండా ముందుకెళ్ళే శక్తి మనకుంది

ప్రఖ్యాతి గాంచిన పియానిస్టు సంగీతంలాగా గొప్ప పడేలు వాయిద్య కాడుడ ం మా ప్రజ్ఞలాగా జీవితం గూడా సహజసౌందర్యమైన కళగా పక స్తుంది కళాకారుడు తన పని తాను చేసుకుపోతున్నప్పుడు అది చాలా సులభసాధ్యమైన పనగానే కనిపిస్తుంది నేనూ అలా వాయించేయగలను అనుకుంటాం గూడా! కానీ అలాంటి ప్రావీణ్యత సంపాదించడంకోసం అతడెంతబాగా ప్రాక్టసు చేసి ఉండాలి? ఓసారి ఓ గొప్ప చిత్రకారుడు ఒక సాధారణమైన చిత్రం తీసుకుని కొన్ని చిన్న చిన్నమెరుగులు దిద్ది దాన్నొక అద్భుతచిత్రంగా మార్చేశాడట ఆయన విద్యార్థులు ఆశ్చర్యపడుతూ కేవలం అయిదు నిముషాల్లో యిదెలా సాధ్యమైంది? అని అడిగారుట అవునవును ఆపని చేయడానికి కెవలం అయిదునిముషాలే పట్టింది కానీ అదెలా చేయాలో నేర్చుకొడానికి యిరవై అయిదేళ్లు పట్టింది అన్నాడట ఆ గురువు

జీవన ప్రావీణ్యత మీ సంబంధాలను మరింత అందంగా మారుస్తుంది మనమంతా వేరువేరన్న ఆలోచన వున్నంతవరకూ మనం కలహశీలురుగానూ సహజీవనానికి పనికిరాని వాళ్ళుగానూ ఉంటాం కానీ యిప్పుడు ఎవరూ మాకు పరాయివాళ్లుకారు మీ ఎడంచేతి చిటికెనవేలికి అహంభావం నెత్తికెక్కిందనుకోండి తనపని తాను చేసుకుపోతున్న బొటనవెలికే చూస్తూ అది యీ విడ్డూరపు జీవి యిక్కడేం చేస్తోంది? దీన్నిక్కడి నుంచీ దయచేయమని చెప్పండి నా మాట వినకపోతే దుమ్ము దులిపపారేస్తాను అందనుకొండి అంతకంటే అసంగతమైన సంగతి మరేముంటుంది? బొటనవేలికి దెబ్బతగిలితే చేయికి చిటికెన వేలు కూడా అందులో ఒక భాగమే అయిన చేయికి నొప్పెట్టదా? మీ సహజ స్వభావమేదో మీకు స్పష్టంగా తెలిసి వచ్చినప్పుడు మీరూ ఇతరులూ అంతా ఒకటేనన్న విషయం గూడా మీకు బోధపడుతుంది వాళ్లను

ఎడస్తున్నప్పుడు యిమ్మల్ని మీరు పీడించుకుంటున్నట్టే! వాళ్లపట్ల జాలి చూపెడుతున్నట్టయితె మీ పట్ల మీరు జాలి పడుతున్నట్టే! ఇప్పుడు సకల జీవజాలమూ మీకుటుంబంలోని భాగమే! రకరకాల వ్యక్తులతో మీరు రకరకాలుగా యీ అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తపరుస్తూ ఉంటారు బుద్ధుడి మాటల్లో చెప్పాలంటే తల్లి తన ఒక్కగానొక్క బిడ్డతో ఎంత ప్రేమగా ఉంటుందొ అలా అందరినీ ప్రేమిస్తూ ఉంటారు

అంచె అభిప్రాయబెధాలన్నీ మాయమైపోతాయని గాదు అర్థం జివితపు ఉపరితలంపైన భిన్నత్వం ఉండనే ఉంటుంది ఆవైచిత్రే దానికున్న ఆకర్షణ కాని యిప్పుడు దాన్ని యితరదృక్కోణాలనుంచీ అర్థం చేసుకోగలిగే ~క్షమీకు కలుగుతుంది అన్ని చోట్లలోనూ మనుషులందరూ ఒకెలా ఉండరూ? తేడా చాలా స్వల్పం నూటికి తొంభైతొమ్మిది శాతం ఒకెలా ఉంటారు ఇతరుల ఎరిస్థితిలోకి అమాంతంగా మిమ్మల్ని ప్రవేశపెట్టుకుని వాళ్లెలా పనిచేస్తున్నారో తెలుసుకోగలుగుతారు వయస్సు ఆర్థిక పరిస్థితి జాతీయత లింగం మొదలైన తేడాలన్నింటినీ అధిగమిస్తారు ఇతరులందరూ మీలో జీవించినట్టే మీరు యితరులందరిలోనూ జీవిస్తారు

ఇటువంటి చైతన్యపు పరిస్థితిని అందుకోవడమే మన జీవనలక్ష్యం కావాలి వెలుగు విజ్ఞానం నిర్వాణం ఆత్మావగావాన వాగ్దానభూమిని చేరడం అంతరంగస్వరాన్ని అందుకోవడం యిలా వివిధ మతాలు దీన్ని వివిధ రకాలుగా పిలుస్తాయి భాష ఎదైనా అనుభవం మాత్రం అనిచోటుల్లోనూ ఒకటే! దీన్నే అతి విలువైన ముత్యం అని క్రీస్తు పేర్కొన్నాడు ఇది లేకపోతే మన జీవితం అసంపూర్ణంగా మిగిలిపోతుంది దీన్ని సంపాదించడంకొసం ఈ భూమిపైన ఉన్నదాన్నంతా చెల్లించాల్సి వచ్చినా సరకు చేయవలసన అవసరం లేదు

ఈ ముత్యం మీకూ దొరకాలని ఆశిస్తున్నాను

☆ ఒకటవ అధ్యాయం ☆

ధ్యానం

ధ్యానం నేర్చుకోవాలన్న పరమోద్దేశంతోనే మీరీ పుస్తకం చదవడం మొదలుపెట్టారని నేను నమ్ముతున్నాను కాబట్టి దానిని వివరించడం మొదలు పెడతాను

అస్సీసికి చెందిన సెయింట్‌ఫ్రాన్సిస్ ప్రార్థనతో మనం ప్రారంభిద్దాం చాలా సంవత్సరాలుగా ధ్యానం గురించి బోధించినప్పుడల్లా సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ బోధనలు సార్వజనీనమైనవని నేను చెబుతూ ఉన్నాను వ్యక్తిత్వమూ స్వభావమూ చేతనల్లో సంపూర్ణమైన మార్పును సాధించాలనే అద్భుతమైన కార్యక్రమాన్ని మొదలుపెట్టినప్పుడు ఆ సాధుపుంగవుడికి స్ఫూర్తిని ప్రసాదించిన ఆధ్యాత్మికవిజ్ఞానమంతా యీ గీతంలో నిక్షిప్తమై ఉంది ఆ ప్రార్థన ఇలా కొనసాగుతుంది

ప్రభూ! నన్ను నీ ప్రశాంతతకు ఒక ఆయుధంగా మార్చు
ఎక్కడ ద్వేషం ఉందో అక్కడ నన్ను ప్రేమను నాటనివ్వు
ఎక్కడ గాయం తగిలిందో అక్కడ క్షమ
ఎక్కడ సందేహాముందో అక్కడ నమ్మకం
ఎక్కడ నిరాశ ఉందో అక్కడ ఆశ
ఎక్కడ చీకటి ఉందో అక్కడ వెలుగు
ఎక్కడ విషాదముందో అక్కడ ఆనందం నింపు
ఓదివ్యమూర్తీ! ఓదార్చబడడంకంటే ఓదార్చడం కోసమూ
ప్రేమించబడడంకంటే ప్రేమించడం కోసమూ
అర్థం చేసుకోబడడంకంటే అర్థంచేసుకోడమూ
నేను ఆశించేటట్టుగా అనుగ్రహించు

ఇతరులకు ఇవ్వడంలోనే మనం పుచ్చుకొగలుగుతున్నాం
క్షమించడంలోనే మనం క్షమించబడుతున్నాం
నేను అన్నభావాన్ని చంపుకుంటున్నప్పుడు శాశ్వత జీవితంలోకి
పుడుతున్నాం

ఇక్కడ ప్రభూ! అన్నమాట ఎక్కడొ యురెనస్ గ్రహానికి దగరలో ఎదొ సింహాసనంపైన కూర్చుని పరిపాలన చెస్తున్న తెల్లగడ్డపు పెద్దమనిషిని ఉద్దేశించిందిగాదు స్వామి దెవుడు అనే మాటల్ని నేను మనం సృష్టించు కొగలిగిన విస్పష్టమైన రూపానికి మారుగా వాడుతున్నాను ఈ పరమోత్కృష్టమైన రూపం ఎక్కడో వెలుపల లెదు మననుంచీ దూరంగానూ లేదు మనలొనే ఉంది మన జీవనసారం ఇదె! మనస్వభావపు మూలం అదే! అది మనశరీరాల కంటే మనకు చాలా దగిరగా ఉంటుంది మన జీవితాలకంటే అదె విలువైనది

ఈ ప్రార్ధనను నెర్చుకున్న తర్వాత కూర్చుని మెల్లగా కళ్ళుమూసుకోండ కటికి ఊచలపైన కూర్చున్న ఎట అందం గమనిస్తూ పోతే వస్తూపోతూ ఉండె వ్యక్తుల్ని కలయజూస్తూ ఉంటే ధ్యానం ముఖ్యలక్ష్యాన్ని సాధించలేం కళ్ళు చెవులూ ఎంట ఇంద్రియాలన్నీ మనస్సనే పెద్ద యంత్రానికున్న చిన్న చిన్న భాగాలఎంటవి వాటనుంచీ వెళ్ళే వైర్లన్నీ మనస్సుకు ప్లగ్ (Plug) చెయబడతాయి ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ఈ ప్లగులన్నీ లాగి వేయడానికి ప్రయిత్నిస్తాం అప్పుడు అంతరాంతరాల్లో జరుగుతున్న సంఘటనలపైన్నె దృష్టిని కెంద్రీకరించడానికి వీలవుతుంది

ఈ ఇంద్రియాలను ఒక్కసెట్టు వేయడం సులభంగాదు ఉదాహరణకు వినకుండా ఉండడం కష్టమైన పనే! అన్నీ శాశ్వతంగా స్థిరంగా ఉండేలా అమర్చి పెట్టనందువల్ల అలా సంబంధాల్ని లాగి వేయడం కుదరదని మనం అనుకుంటాం కానీ మార్మికులందరూ యీప్లగులను తీసివెయవచ్చునని నిరూపించారు అలా తీసివేసినప్పుడు మనం మాటలకందని శాంతిని పొందుతాం

కాబట్టి మరెమీ తర్జనబర్జనలకు దిగకుండా కళ్ళు మూసుకోండి శరీరానికి విశ్రాంతి అవసరం అది యిబ్బంది ఎడగూడదు కాబట్టి బలవంతంగా యేపనీ చేయకండి అలసిన పాపాయి కళ్లపైకి

అలసిపోయినకనురెప్పలెలా అలనల్లన జారుతాయో గమనించండి కళ్లు మూసుకొవడమెలాగో తెలుసుకోడానికి పాపాయిని మించిన గురువు మరొకరుండరు

☆ వేగం ☆

మీరు ప్రార్థనను నేర్చుకున్నారని అంటే దాన్ని పదం వెంట పదంగా మెల్లగా వల్లించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారని అర్థం మెల్లగా యెందుకు? మెహర్‌బాబా అనే ఆధునిక భారతీయిమార్మికుడు యిలా అంటాడు

వేగంగా పనిచేసే మనస్సు అనారోగ్యమైనది

మెల్లగా పనిచేసేమనస్సు ఆరోగ్యమైనది

ఆగిపోయిన మనస్సు దైవికమైనది

తొంబైమైళ్లవేగంతో దూసుకెళ్లే కారును గమనించండి డ్రైవరు ఉద్వేగంతోనూ ఉద్రేకంగానూ ఉండి ఉండొచ్చు కాబట్టి అతను అదుపు తప్పిపోయే అవకాశం చాలా ఉంది అతనే ముప్పయిమైళ్ల వేగంతో వెళ్తున్నాడనుకోండి అతను తాపీగా డ్రైయివ్ చేయవచ్చు ఎదురుగా ఎవరైనా ప్రమాదాన్ని కల్పించినా అతను ప్రక్కకు తిరిగి ప్రమాదంనుంచీ తప్పించుకోవచ్చు అలాగే మనస్సు కూడా! అనవసరపు దూకుడు తగినప్పుడు ఉద్దేశపూర్వకత్వమూ (Intentionality) విచక్షణాజ్ఞానమూ పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి ప్రేమ చిగురిస్తుంది చివరకు బైబులు చెప్పినట్టుగా సదవగాహన అందించే ప్రశాంతత (The peace that passeth understanding) దొరుకుతుంది

కాబట్టి మాటల్ని మెల్లగా వెలువడనివ్వండి వాక్యంలోని కర్తతో మిగిలిన మాటల్ని మెల్లగా యిలా కలుపుతూ వెళ్లండి

ప్రభూ నన్ను నీ ప్రశాంతతకు

ఒక ఆయుధంగా మార్చు

ఈ మాటలమధ్య ఉండే విరామాన్ని ఎవరికివారు తమకు కావలసినంతగా పెంచుకోవచ్చు వాటిమధ్య స్వేచ్ఛగా నడయాడడానికి కావలసినంత స్థలం ఉండేటట్టుగా చూడండి ఈ మాటలు ఒకదానికొకటి

దగరగా వస్తే మనస్సు వేగాన్ని తగించడం మీకు కష్టమవుతుంది యిలా

ప్రభూ నన్ను నీ ప్రాంతతకు

మాటలు ఒకదానికొకటి చాలా దూరంగా నిలబడితే అవి కలిసి పనిచెయడం సాధ్యంగాదు

ప్రభూ నన్ను

ఇక్కడ నన్ను తనపని తాను చేస్తోంది కానీ నీ ప్రశాంతతకు దాని నుంచీ యేమీ అంది పుచ్చుకొలేకపోతోంది ఇంతలో మరొక మాట గానీ దృశ్యంగానీ ఆలొచనగానీ ఆ ఖాళీ స్థలాన్ని ఆక్రమించడం కోసం పరిగెత్తిరావచ్చు ఆ మారం పూర్తిగా మూతపడి పోవచ్చు

కొన్ని సార్లు ప్రయోగాలు చేసిచూసిన తర్వాత మీకు అనుగుణమైన వేగాన్ని మీరు తెలుసుకుంటారు చాలా సంవత్సరాల క్రితం నేను డ్రైవింగు నేర్చుకుంటున్నప్పుడు మా మాష్టరు క్లచ్ (Clutch) నెలా ఉపయోగించాలో మళ్లీ మళ్లీ వివరించి చెప్పడం నాకింకా బాగా గుర్తుంది కారు చాలా సార్లు మొరాయిస్తూ ఆగిపోయిన తర్వాత 'నేనెప్పటికైనా ఈ ఫెడల్సును అదుపులోకి తెచ్చుకోగలనా ? అని ఆయనని అడిగాను తాకకముందే పరిస్థితేమిటో తెలిసిపోయే రొజు వస్తుంది! అన్నాడాయన మాటలసంగతీ అంతే! వాటి మధ్య కావల్సినంత విరామం ఉందో లేదో మీకే క్రమంగా తెలిసిపోతుంది

ఒక సమయంలో ఒక పదంపైన్నే దృష్టిని కేంద్రీకరించండి స్వచ్ఛమైన కొలనులోకి మునిగిపోయే ముత్యాల్లా మీ చైతన్యంలోకి ఒకదానివెంట ఒకటిగా పదాల్ని మునిగిపోనివ్వండి ఒకటొకటి చొప్పున అన్నింటినీ మునగనివ్వండి ఈ విద్యలో ప్రావీణ్యత సంపాదించుకోడానికి కొంత కాలం పడుతుంది కొంతకాలం పాటూ మనం పడేసిన మాటలు చీకాకులు అసందర్భపు పదచిత్రాలు అద్భుతాలు బాధలు పశ్చాత్తాపాలు చెడు ఆవేశాల మధ్య పడి విసిరిసిరి పడుతూ ఉపరితలంపైనే తేలియాడుతూ ఉంటాయి తనకు చెప్పినపనిని మనస్సు యెదురుచెప్పకుండా సాఫీగా చేసుకుపోయే పరిస్థితి మనకెప్పుడెంత దూరంగా ఉందో క్రమంగా మనకు అర్ధమవుతుంది

తీక్షణమైన అభ్యాసం తర్వాత పదాలు ఉపరితలంనుంచీ లోపలికి మునగడం మొదలెడతాయి అవిలోపలికెళ్ళి అడుగును తాకడంమీకే

తెలిసి వస్తుంది కానీ దీనికి సమయం పడుతుంది ఒకవారంలో యిది జరిగిపోతుందని ఎదురుచూడకండి విలువైనదేదీ అంతతొందరగా సులభంగా లభ్యంగాదు అలా దొరికితే మనం ఎదగడమన్నదే ఉండదేమోనని నాకు అనుమానం

ఒక్కటొక్కటిగా స్పష్టంగా మీ చేతనలోకి మునుగుతున్న పదాల్ని గమనిస్తే వాటి శబ్దానికీ అర్థానికీ మద్య తేడా లేదని మీకు బోధపడుతుంది ప్రతిపదం యొక్క శబ్దంపైనా మీరు దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తున్నప్పుడు మీరు ప్రార్థన మొత్తం భావం పైన గూడా దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తూ ఉంటారు శబ్దమూ దాని భావమూ ఒక్కటే

పదాలను మనస్సులోనే చూడడానికి ప్రయత్నించడం మన నేత్రంతో వాటిని వూహించడం కొందరికిష్టమయిన పద్ధతిలోనయితే మానసికంగా ముద్రించుకోవడం మొదట్లో కొంతవరకూ మేలును చేకూర్చవచ్చు కానీ తర్వాత అదొక అడ్డంకిగా తయారవుతుంది మనం యిప్పుడు మన ఇంద్రియాలను తాత్కాలికంగా పనిచేయకుండా చేస్తున్నాం ఇలా దృశ్యాన్ని ఊహించుకోవడమనే పని మనల్ని చైతన్యపు యింద్రియ జ్ఞానపు స్థాయిలోనే ఆపేస్తుంది

మీ శరీరం తదనుగుణంగా ప్రవర్తించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు తన ప్రార్థనను మానసికంగా టైపు చేయడం మాత్రమేగాక ఊహాకీబోర్డుపైన అసంకల్పితంగానే వ్రేళ్లను నాట్యం చేయించే స్త్రీ ఒకామెనాకు తెలుసు మరో స్నేహితురాలు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు బృందగానం చేస్తున్నట్టుగా ముందుకూ వెనక్కూ ఊగుతూ ఉంటుంది కాబట్టి అలాంటి అనవసరమైన శారీరక కదలికలు జరగనివ్వకుండా మిమ్మల్ని మీరు తరచుగా హెచ్చరించుకుంటూ ఉండండి

☆ అడ్డంకులు ☆

ప్రార్థన వల్లిస్తూపోతున్నప్పుడు భావసమన్వయం గురించి పట్టించుకోకండి కేవలం పదాలు వల్లించండి యెంతో కష్టపడి ప్రయత్నిస్తున్నా యిలా వల్లించడం సాధ్యం గాకపోవడం మీకే అర్థమవుతుంది ఈ మనస్సన్నది ఎంతటక్కరో మీ అధిపత్యాన్ని ధిక్కరించడంకోసం ఇదెంతదూరం వెళ్తుందో మీకే తెలిసివస్తుంది

మొదటిగీత చివరికి చేరారని అనుకుందాం ఆయుధంగా మార్చు అంతవరకూ మీ మనస్సు పూర్తిగా ప్రార్థనతోనే ఉంది దూరంగా వెళ్లలేదు కానీ మార్చు అన్న మాట దగర మార్చుమని ఎవరినడుగుతున్నావు? అని ప్రశ్నిస్తుంది నిజమే! అది చాలా ముఖ్యమైన ఆధ్యాత్మిక సందేహాన్నే వెలిబుచ్చింది ఏసుక్రీస్తు అంటారు మీరు

ఆయనెక్కడ పుట్టాడో తెలుసా నీకు? అని వెంటనే అడుగుతుంది మీ మనస్సు

తెలుసు బెత్లహాంలో

బెత్లహాం ఉక్కును గురించి నీకు తెలుసా?

నీ పనంతటితో సరి తెలుసు మా నాన్నకు అందులో కొన్ని షేర్లున్నాయిగా! అంటారు మీరు

అవునా? అవి యిప్పుడెంతకు పలుకుతున్నాయి? అని మళ్లీ ప్రశ్నిస్తుంది మీ మనస్సు

సెయింట్‌ఫ్రాన్సిస్ ప్రార్థన వల్లిస్తూ ధ్యానం చేస్తూ ఉండవలసిన వ్యక్తి మీరు యిప్పుడ అసంగతపు కబుర్లలోకి దిగారు ఇటువంటి ప్రమాదం గురించే మీరు జాగ్రత్తపడాలి ఉత్తేజాన్ని కలిగించే ప్రార్థన పదాలనుంచీ మీ మనస్సును దూరం చేయకండి స్టాక్ఎక్స్చేంజీ గురించిన ఆలోచనలు నెమరేసుకోదలచుకుంటే వాల్‌స్ట్రీట్ జర్నల్ నొకదాన్ని తెచ్చుకుని తర్వాత చదువుకొండి ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ధ్యానిస్తున్నప్పుడు ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వెతుక్కోవడమూ యేవైనా విషయాలు జ్ఞాపకం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించడమూ సరిగాదు ఎలాగోలా తప్పించుకోడానికి చూస్తూ దేనిలోనో మరొకదానిలో తగులుపోడానికే మనస్సు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది ఎంతవరకూ వీలయితే అంతవరకూ ప్రార్థన పైన్నే మీ ఏకాగ్రతను నిలపడమొక్కటే మీ కున్న తరుణోపాయం ఒకొకప్పుడు ఇది చాలా కష్టం

మనస్సు మీనుంచీ పూర్తిగా దూరమైపోయిందేననుకుందాం మీరేం చేస్తారు? పుట్‌బాల్ ఆటలో పెనాల్టీ లిస్తూ ఉంటారు ధ్యానంలో మనస్సు అదుపుతప్పినప్పుడల్లా పెనాల్టీ లివ్వాలి మొదటిరోజే నియమాలేమిటో దానికి స్పష్టంగా చెప్పేసెయ్యండి ప్రార్థననుంచీ నువ్వు దూరంగా వెళ్లిపోతే వెనక్కి వెళ్లి మళ్ళీ మొదటి నుంచీ ప్రారంభించాలి అని స్పష్టంగా చెప్పేయాలి

ఆ మాట వినగానే మీ మనస్సు తెల్లబోతుంది కాస్సేపు విడిచిపెట్టడానికి సందేహాస్తుంది పైకిలేచినిల్చుని చుట్టూకలయజూస్తూ మీకేస ఓసారి పరకాయించి చూస్తూ కాస్సేపు ద్వారం దగర తచ్చాడుతూ ఉంటుంది కానీ అప్పుడే మీరు పెనాల్టీ చెప్పకండి యింకా తలుపు మూసే ఉంది మనస్సింకా బయటికి వెళ్లలేదు ప్రార్థనతోనే మీరున్నప్పుడు దాన్నింకా పూర్తిగా మరచి పోనప్పుడు కొంచెం ఎకాగ్రతలో తేడావచ్చినంత మాత్రాన పెనాల్టీ చెప్పకండి ఎకాగ్రత తెచ్చుకోడానికి మరింతగా కష్టపడండి

కానీ తలుపులు తెరచుకున్నప్పుడు మనస్సు తన పందెపు కారులోకి దూకి దూసుకెళ్లిపోయినప్పుడు మీరు బట్టలకొట్టులోనో పుస్తకాలషాపులోనో సముద్రం తీరంలోనో ఉన్నట్టు తెలిసినప్పుడు వెంటనే సక్రమంగా స్పందించండి మెల్లగా దగరికెళ్ళి మనస్సు భుజంపైన మెల్లగా చరచండి బహుశా అది జంకుతూ వెనక్కు తగి నీకునేనంటే కోపంగా ఉందికదూ! అంటుంది

మళ్లీ ఒక మోసం చేస్తోందీ మాయలాడి! మీరు నిజంగా కోపం తెచ్చుకుని చీవాట్లు పెడితే మళ్లీ ప్రార్థన జోలికెళ్లవలసిన అవసరంలేకుండా వుండొచ్చుగదా అని దాని దురాశ కాబట్టి మీరు కోపం తెచ్చుకోకండి ఓఎక పోగొట్టుకోకండి ఆ పాపులర్ పుస్తకంకోసం వెతుక్కుంటూ వెళ్ళే సమయం ఇది గాదు సెయింట్ఫ్రాన్సిస్ ప్రార్థన వల్లిస్తూ మనం ధ్యానం చేస్తూ వుండిన గదిలో తిరిగి నన్ను కలుసుకోవూ? అని మర్యాదగానే అడగండి ప్రభూ నన్ను నీ ప్రశాంతతకు అంటూ మనస్సును మళ్లీ హుందాగా మొదటి గీత దగరికి తీసుకెళ్లండి మళ్లీ రెండో చరణంలో అది పారిపోతే మళ్లీ మొదటినుంచీ ఆ చరణాన్ని ప్రారంభించండి ఇది కొంచెం కష్టమైన ఎనే కానీ తొందరలోనే మనస్సు తానెలా ప్రవర్తించాలో తెలుసుకుంటుంది

కంట్రీరోడ్డు మీదుగా నా పెంపుడు కుక్కపిల్ల ముఖ తో బాటూ వ్యాహ్యాళికెళ్లినప్పుడల్లా అది అక్కడెదురయ్యే ఓ ఆవుపైకి దౌడుతీస్తూ వుంటుంది ముందుకెళ్లకుండా దాన్ని ఆపాలని ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాను నేను మరికాస్త దూరం వెళ్లాక మరో ఆవు యెదురౌతూ ఉంటుంది మనం గమనించడం లేదనుకుంటూ అగి మళ్ళీ ముందుకు దుముకుతుంది మళ్ళీ ఎవరైనా ముఖా! ఇలారా అంటూ కేకెయ్యాల్సిందే!

మందలించినప్పుడల్లా అది వెనకకు మర్లుతుంది కానీ మళ్లీ కాస్సేపటిలోనే మరొవైపుకు దౌడుతీస్తుంది ఇలా నిరంతరాయంగా సాగుతూనే ఉంటుంది

దారితప్పిపోయిన మనస్సును వెనక్కు తెచ్చుకోవడంకూడా అలాంటి పనే! ఆపని మళ్లీ మళ్లీ చేయవలసి రావచ్చు కానీ అదెంతమాత్రమూ అనవసరమైన పనిమాత్రం గాదు వృథాప్రయత్నమూగాదు పారిపోయిన మనస్సునుమళ్లీ భగవంతుడి సన్నిధికి తీసుకొచ్చే ప్రయత్నంతప్ప మీరు మరేమీ చేయకపోయినప్పటికీ మీరు తీసుకొచ్చిన కాస్సేపటికే మనస్సు మళ్ళీ పారిపోయినప్పటికీ మీరు మాత్రం ఆ సమయాన్ని సక్రమంగా గడిపినట్టే లెక్క అంటూ వివరిస్తాడు సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్

కొద్దిరొజుల్లో కుక్కపిల్ల ముఖ లాకాకుండా మీ మనస్సు పాఠం నేర్చుకుంటుంది ఈ రోజు మీరు పదిహేనుసార్లు లేకపోతే ముప్పయిసార్లు దాన్ని వెతికి తెచ్చుకోవలసి రావచ్చు కానీ మూడేళ్ల తర్వాత చాలా తక్కువసార్లు వెనక్కు తెచ్చుకుంటె చాలు ఆ రేళ్ల తర్వాత కేవలం రెండుసార్లు ఎదేళ్ల తర్వాత ఆ అవసరమే ఉండదు

అప్పుడప్పుడూ మనస్సు పాతటేపురికార్డులా అల్లరిపనులు చేస్తుంది ఇవ్వడం ద్వారానే మనం పుచ్చుకోగలుగుతాం! అని మీరు సరిగానే వల్లిస్తూంటారు కానీ అదిమాత్రం దోచుకోవడం ద్వారానే మనం సంపాదించు కోగలం అంటూ తప్పుడు పాఠాంతరాన్ని వినిపిస్తుంది ఇలా జరిగితే ఆందోళనపడుతూ దాని గొంతునొక్కేయడానికి ప్రయత్నించకండి కొంచెం కష్టపడితే దాని ఆటకట్టించేయవచ్చుననే మీరనుకుంటారు కానీ నిజానికలా ప్రయత్నించినప్పుడల్లా చీకాకుపెట్టేదాని గొంతు మరింత పెద్దగా ధ్వనించడం మెదలు పెడుతుంది దాన్ని అనవసరంగా పట్టించుకుంటూ దానిగొంతు నొక్కడం కొసం దానితో పోరాటం సాగిస్తూ నిజానికి అది మరింత బలంగా తయారయ్యేందుకు మీరు దోహదం చేస్తున్నారు అటువంటి సమయంలో ప్రార్థనలోని గొప్ప సత్యాలపైకి మనస్సును మర్లించడమొక్కటే ఉత్తమమైన మార్గం దానిపైన ఎంతబాగా ఏకాగ్రత చూపెడుతారో అంతగా ఆ పాఠాంతరాన్ని పట్టించుకోవడంలేదని అర్థం మీ ఏకాగ్రతంతా ప్రార్థనపైన్నే కేంద్రీకరించ బడినప్పుడు మరే ఇతర విషయంపైనా ధ్యాస ఉండదు

కాబట్టి అడ్డంకులు ఎదురైనప్పుడు వాటిననలు పట్టించుకోకండి ఉదాహరణకు మీరు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు చుట్టూ వెలువడుతున్న

శబ్దాలు మీకు స్పష్టంగానే వినబడుతూ ఉంటే మరింతగా ప్రార్థనలోని పదాలపైన దృష్టిని కేంద్రీకరించండి కాస్సేపటివరకూ పక్కన పరిగెడుతున్న కార్లరొద మీకూ వినబడుతూనే ఉండవచ్చు కానీ అది మీకు వినిపించని రోజొకటి వస్తుంది బర్కిలీ నగరానికొచ్చిన కొత్తలో నేనొక జన సమ్మర్ధమైన వీధిలోని అపార్టుమెంటులో నివసిస్తూ ఉండేవాణ్ణి ఆ గదిలో నేనసలు ధ్యానం చేసుకోలేనని నా మిత్రులు చెప్పారు ఇక్కడ కార్లూ హెలికాప్టర్లూ రాక్ సంగీతపు రోదనలు తప్ప మరేముంది? అన్నారు వాళ్లు నేనొక సాయంసంధ్యాసమయంలో ధ్యానం చేయడానికి కూర్చున్నాను అయిదు నిముషాలసేపు ఆసవ్వడులన్నీ నాకు వినిపిస్తూనే ఉన్నాయి ఆ తరువాత నాకు గోబీ ఎడారిలోని మారుమూల ప్రాంతంలో ఉన్నట్టే అనిపించింది

☆ ప్రార్థన ☆

ధ్యానం చేయడానికి ప్రార్థన అనే పద్యమో గీతమో ఒకటి కావాలని నేనెందుకు అన్నానా అని మీరు ఆశ్చర్యపడుతున్నారనుకుంటున్నాను ముఖ్యంగా ఇది ఏకాగ్రత సాధించడానికిచ్చే తర్ఫీదు మన మానసిక శక్తులన్నీ రకరకాలుగా విడిపోయి ఉండడంవల్ల బలహీనంగా ఉంటాయి నేను కుర్రాడిగా ఉన్నప్పుడు కాగితంపైన భూతద్దం పట్టుకుని సూర్యకిరణాలన్నీ ఒక బిందువు దగర కేంద్రీకరింపజేసి కాగితాన్ని మండించేవాణ్ణి ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మనస్సును కూడా అలాగే క్రమంగా కేంద్రీకరింపజేస్తాము అప్పుడు యెలాంటి యిబ్బంది ఎదురైనా ముందుకు చొచ్చుకుపోగలం

మనం దేనిపైనైతే దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తామో క్రమంగా దానిలా మారిపోతాం డబ్బు గురించి కలలు కనేవాళ్ల మనస్సులనిండా రూపాయలూ డాలర్లూ షేర్లూ ఆస్థులూ లాభనష్టాలూ తిరుగాడుతుంటాయి అధికారమూ పగా ఆనందం కీర్తులకోసం అర్రులు జాచేవాళ్ల మనస్సులు గూడా అలాగే తయారౌతాయి అందుకే గౌతమబుద్ధుడు మనవర్తమానమంతా ఒకప్పటి మన ఆలోచనల ఫలితమే! అన్న అద్భుతమైన వాక్యంతో తన ధమ్మ పథాన్ని ప్రారంభిస్తాడు ఈనాడు మనం ఇంతగా శాస్త్ర సంకేతిక రంగాల్లో అభివృద్ధి సాధించినా ప్రజలందరూ

భద్రతా భావాన్ని ప్రసాదించలేని విషయాల గురించే ఆలోచిస్తూ వాటివెంటే పరిగెడుతూ పూర్తిగా అభద్రతాభావంతోనే బాధపడుతున్నారు

ఒక ఉత్తేజకరమైన ప్రార్థన మనమనస్సును శాశ్వతమైన వాటివైపుకు మళ్లిస్తుంది అభద్రతా భావాన్ని రూపుమాపుతుంది ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ప్రార్థన మన చైతన్యంపైన ముద్రించబడుతుంది దాన్ని మన అంతరాంతల్లోకి నడుపుతున్నకొద్దీ మన ఆలోచనలనూ అనుభూతులనూ మాటలనూ చేతలనూ మార్చుతూ దాని పదాలు క్రమంగా ప్రాణం పోసుకుంటాయి

కాబట్టి ప్రార్థనలోని పదాలను మార్చాలనిగానీ మెరుగుపరచాలనిగానీ ప్రయత్నించకండి అది సెయింట్‌ఫ్రాన్సిస్ ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానమంతా పొందుపరచుకుని ఉంది నలభై దొంగలగుహలోకి వెళ్లదలచుకున్నప్పుడు ఆలీబాబాకు కచ్చితమైన సంకేతపదాన్ని వాడవలసిన అవసరం వచ్చింది అతను ఒకవేళ తెరుచుకో ఊదా బియ్యమా! అనిగానీ తెరుచుకోగోధుమ ధాన్యమా! అనిగానీ అరచాడనుకోండి లాభంలేదు తెరుచుకో సెసమే! అని అరచేవరకూ యేమీ జరగదు సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ ప్రార్థనతో ధ్యానం మొదలు పెట్టి చూడండి దాని పదాలలోని తాదాత్మ్యం కలిగించే శక్తీ ప్రేమా మీలో సుస్వరాల్ని మ్రోగిస్తాయి

మొదట్లో అదే ప్రార్థనను మళ్లీ మళ్లీ ఉపయోగించడం బాగానే ఉంటుంది కానీ కాలక్రమంలో పదాలు సేలవమైనట్టు అనిపిస్తాయి వాటి అర్థాలను పట్టించుకోకుండా మనం యాంత్రికంగా వల్లిస్తున్నట్టు మనకే అర్థమవుతుంది వైవిధ్యంకోసం బౌద్ధ క్రిస్టియన్ యూదు హిందూ ఇస్లాం సంప్రదాయాలనుంచీ కొత్త కొత్త ప్రార్థనలను నేర్చుకోండి ఎదైనాకొత్త ప్రార్థన నేర్చుకుంటున్నప్పుడు దాని అర్థం యేమిటో తెలుసుకుని దాన్ని నిజజీవితానికెలా వర్తింప జేసుకోవాలో తెలుసుకోండి కానీ యీ పని ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మాత్రం చేయకండి

ప్రార్థనను ఎన్నిక చేసుకుంటున్నప్పుడు అది నిజంగా ఉత్తేజకరంగా ఉండేటట్టుగా జాగ్రత్త తీసుకోండి దాని సాహిత్యసౌరభాన్నిబట్టిగానీ వినూత్నమబట్టిగానీ మోసపోకండి వర్డ్సువర్తూ షెల్లీ అద్భుతమైన కవులే కావచ్చు కానీ మీ జీవితాల్ని పునర్నిర్మించే ప్రార్థనలు మతగ్రంధాలలోనూ

మార్మికుల రచనల్లోనే దొరుకుతాయి మన శరీరం గురించీ పాత తప్పుల్ని గురించీ యీ ప్రపంచంలో మన బతుకుల్ని గురించీ హీనమైన భావాల్ని వెలిబుచ్చే ప్రార్థనలను ఎన్నిక చేసుకోకండి మనలోని మంచిగుణాలనూ పరమాత్మనూ వెలుపలికి తేవాలన్నదే మన ఉద్దేశం కాబట్టి ప్రార్థన మనకు పట్టుదలనూ కరుణార్ద్ర హృదయాన్నీ వివేకాన్నీ కలిగించేదిగా ఉండాలి

ఈ పుస్తకం చివరలో కొన్ని మంచి ప్రార్థనలున్నాయి ఇలాంటి ప్రార్థనల పుస్తకమొకటి సిద్ధంగా ఉంచుకోవడం మంచిది బాగా ఏకాగ్రత సంపాదించుకున్న తర్వాత మరింత పెద్ద పరీక్షకు సిద్ధమవుతున్నప్పుడు పెద్ద ప్రార్థనల నుపయోగించి చూడండి ఉదాహరణకు నాకు కఠోపనిషత్తు ధ్యానానికి సరిగా సరిపోతుంది అది పెద్దదిమాత్రమే గాకుండా క్లిష్టమైనది గూడా దాన్ని ఉపయోగించాలంటే మీరు చాలా అప్రమత్తతతో ఉండాలి దాన్ని అలవోకగా వల్లించగలిగినప్పుడు విశాలమైన రహదారిలో చేయికొద్దిగా కదపవలసిన అవసరం కూడా లేకుండా డ్రైవ్‌చేసే అద్భుతమైన డ్రైవరులా మీ ధ్యానం సాగిపోతుంది

ఒకసారి ఓ పాతమిత్రుడితో కలసి నేను పర్వతసానువుల్లోని ఓ చోటులో ఉపన్యాసం యివ్వడానికి బయలుదేరాను మలుపులు తిరుగుతున్న దారిలో అతను అద్భుతంగా డ్రైవ్ చేస్తున్నాడు ఇలాంటి పెద్ద పెద్ద మలుపుల దారిలో ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు మాభారతదేశంలో కొందరు డ్రైవర్లు ముందుకు బాగా ఒంగిపోయి చక్రాన్ని వొడిసిపట్టుకుని కళ్లు చిట్లించుకుని చూడడం నాకు బాగా గుర్తుంది కానీ నా మిత్రుడు మృదువుగా చక్రాన్ని తిప్పుతూ అలవోకగా మలపుల్లో కారునడుపుకెళ్తున్నాడు

అద్భుతం యింత బాగా డ్రైవ్ ఎలా నేర్చుకున్నావు? అని అడిగానతడిని

యంత్రాలు నామాట వింటాయి అన్నాడతను ముక్తసరిగా

ధ్యానంతో క్రమశిక్షణ నేర్చుకున్న మనస్సుకు సరిపోయే పోలిక ఇది మనం పూర్తిగా ప్రార్థన పైన ఏకాగ్రత చూపినప్పుడు మనస్సు మన మాట వింటుంది అవసరమైన రీతిలో తిరుగుతుంది మనకీ రహదారీ మలుపులూ మిట్టలూ అన్నీ తెలుసు మునుపు మనమెక్కడ బెదిరిపోయామో అక్కడ ప్రావీణ్యత సంపాదించుకున్న సంతృప్తి మాత్రమే మనకు ఎదురౌతుంది

☆ సమయం ☆

ప్రభాతసమయం ధ్యానం చెయడానిక అనుకూలమైన సమయం భారతదెశంలాంటి ఉష్ణదేశాల్లో ఉదయమనెది మరీ తెల్లవారుజాముగా లెక్క సాంప్రదాయిక ఆశ్రమాల్లో ఒకొక్కప్పుడు తెల్లవారి మూడుగంటలకే! కానీ శీతల ప్రదెశాల్లో అయిదు ఆరుగంటల మధ్యకాలం అనుకూలమైనదని నా అభిప్రాయం ఉదయాన్నే లేవడం వల్ల కాస్సేపు వ్యాహ్యాళికెళ్లడానికీ వ్యాయామం చేయడానికీ ధ్యానం చెసుకొవడానికి నెమ్మదిగా మీ కుటుంబ సభ్యులతొనూ స్నేహితులతొనూ కలిసి టిఫెను తినడానికి వీలు కుదురుతుంది మిగిలిన రొజంతా ఆదుర్దాలెకుండా హాయిగా ఉండే అవకాశం దొరుకుతుంది

ప్రతి ఉదయమూ శుభ్రతనూ కొత్త జీవనొత్సాహాన్నీ మోసుకొస్తుంది పక్షులకూ క్రిమికటకాలకూ ఈ సంగతి బాగా తెలుసు సృష్టికి మకుటం అని గుర్తించబడె మానవులకు మాత్రం యీ సంగతి తెలిసినట్టులేదు రొజూ చాలా ఆలస్యంగా నిద్రలెచే విద్యార్థులను కొందరిని కలిశాను నేను మీరెప్పుడైనా సూర్యోదయాన్ని చూశారా? అని ఒక విద్యార్థితో పరాచికమాడాను అతను మూర్ఖుడిలా నవ్వుతూ నెనెప్పుడూ చూడలేదు గానీ నా మిత్రుడొకడు ఒసారి చూశాడు అన్నాడు

సూర్యుడి తొలికిరణాలు తొంగిచూస్తున్నప్పుడు అప్పటికింకా చలి తగకుండా ఉన్నప్పుడు పడకపైన్నుంచీ లేవడం యిబ్బందిగానే వుంటుంది దానికొక సులభమైన ఉపాయం వుంది పడకపైన్నుంచీ ఒకపెద్ద గంతు గెంతండి ఆలొచించకండి పనిప్రారంభించండి మరింత అప్రమత్తత కొని తెచ్చుకోవడం కొసం తలకిందులుగా నిల్చోవడమో భుజాల మీద శరీరాన్ని మోపి నిల్చొడమో చేయండి లేదా మరెదైనా వ్యాయామం చేయండి ముసలివాళ్లు పడకపైన్నుంచీ ప్రాకుతున్నట్టుగా లేవలేక లేవలేక లేస్తారు కానీ వాళ్లు గూడా వీలయినంత త్వరగా కనీసం ఆరుగంటలకల్లా లేవాలి

తొందరగా నిద్ర లేవడానికి నేనొమార్గం కనిపెట్టాను రాత్రుల్లో తొందరగా పడుకోవడమే అది అంటే పొద్దుపోగానే అనిగానీ రాత్రి ఎనిమిదిగంటలకంతా అనిగానీ గాదు రాత్రి పదిగంటల సమయం సరైన

సమయం ఆరోగ్యం కూడానూ! అటు మరీ తొందరగానూ కాకుండా మరీ ఆలస్యమూ గాకుండా మధ్యే మారంగా ఉంటుంది

నేనెప్పుడైనా మా బామ్మ చెప్పినపని చేయడం మరచిపోయినప్పుడు ఆవిడ నువ్వెప్పుడైనా తెల్లవారి టిఫెను చేయడం మరచిపోయావా? అని అడుగుతూ ఉండేది లేదని నేను బుద్ధిగా ఒప్పుకునేవాణ్ణి నేనే గాదు ఎవ్వరూ ఆ సంగతి మాత్రం మరచిపోరు ధ్యానం చేయకపోతే టిఫెను ఉండదు అంటూ మీతో మీరొక బేరం కుదుర్చుకోండి ఆ తర్వాత ధ్యానం చేయడం మీరు మరవనే మరవరు

ప్రతిరోజూ ఉదయాన ఒకే సమయంలో క్రమంతప్పకుండా ధ్యానం చేయడం మంచిది క్రమంగా అది అసంకల్పితంగా చేసుకుపోయే పనయిపోతుంది అయిదున్నరగంటలకంతా మీ చొక్కాపట్టుకుని ఎవరో లాగుతున్నట్టుగా మీకు అనిపిస్తుంది

ధ్యానం చేయడం మొదటిసారిగా ప్రారంభించినవాళ్లు దాదాపు అరగంటసేపు ధ్యానంచేయడం మంచిది అంతకంటే తక్కువైతే సరిపోదు అంతకంటే ఎక్కువైతే కష్టమవుతుంది ఇది చాలాముఖ్యమైన విషయం అనవసరపు అత్యుత్సాహంతో ధ్యానాన్ని గంటసేపటిదాకా కొనసాగించకండి అటువంటి ప్రయత్నం ప్రమాదాలకు దారితీస్తుంది

ఏమిటాప్రమాదాలు? చాలామందికి ఏకాగ్రత కుదరదు ధ్యానం చేయడం నేర్చుకుంటున్నదశలో చైతన్యపు ఉపరితలం దగ్గరే వాళ్లాగిపోతారు కానీ అంతరాంతరాల్లోకి దూసుకెళ్లేశక్తి కొందరికి స్వతస్సిద్ధంగా సిద్ధిస్తుంది ఉపరితలంనుంచీ లోపలికి చొచ్చుకెళ్లినప్పుడు మీరో అద్భుతలోకంలోకి చేరుకుంటారు అదొక ఎడారి లాంటిది అయితే అక్కడ ఇసుకకు బదులుగా బలవత్తరమైన మానసికధోరణులు కనిపిస్తాయి ఆ విశాలమైన ఎడారిలో దిక్కుసూచి అయినా చేతలేకుండా మీరు నిల్చుని ఉంటారు అదుపు చేయడమెలాగో తెలుసుకోకముందే ఆశక్తుల్ని మీరు నిద్రలేపేశారు అందువల్ల మీదైనందిన జీవితం యిబ్బంది పాలు కావచ్చు

కాబట్టి ఉదయం అరగంట మాత్రమే అన్న నియమానికి కట్టుబడి ఉండండి అనుభవజ్ఞుడైన అధ్యాపకుడు సలహా ఇవ్వనంతవరకూ ఆ సమయాన్ని పెంచకండి నేను మాత్రం నాతో కలిసి ధ్యానం చేసేవాళ్లను ముందుగా వాళ్లు ఈ కార్యక్రమంలోని మిగిలిన ఏడు అంశాలనూ

ఆచరిస్తున్నారో లేదో అడిగి తెలుసుకుంటాను వాళ్లు ఆచరిస్తున్నారని నమ్మకం కలిగిన తర్వాతే వాళ్లు అరగంటదాటి ధ్యానం చేసేటందుకు ఒప్పుకుంటూ ఉంటాను అంతకంటే ఎక్కువగా ధ్యానం చేయదలచుకుంటే రాత్రుల్లో పడుకోబోయే ముందు మరో అరగంట ధ్యానించమంటాను

ఒకసారి ఒకతను ముఖం ముడుచుకుంటూ నా అరగంట సమయాన్ని ఈ రోజు ఉదయం దాటి పోయాను నా నాడీ మండలానికేమైనా ప్రమాదం కలుగుతుందా? అని అడిగాడు

ఎంతసేపు ఎక్కువగా ధ్యానం చేశావు? అని అడిగాను

అయిదునిముషాలు

అయిదారునిముషాలు ఎక్కువగా ధ్యానం చేసనంతమాత్రాన ఎమీకాదు కానీ అయిదారునిముషాలూ తక్కువగా మాత్రం ధ్యానం చేయొద్దు

నిజానికి ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు కాలం గురించి పట్టించుకోకపోవడమే మంచిది మీకెప్పుడు కాలం గుర్తుకొస్తుందో అప్పుడు మీ ధ్యానం భగ్నమయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది పన్నెండు నిముషాలు గడచాక ఇంకా పద్దెనిమిది నిముషాలే మిగిలాయి అనుకొంటారు కొందరు లేకపోతే అయిదారు నిముషాల కొకసారి గడియారం కేసి చూయుకుంటూ ఉంటారు ధ్యానించడం మొదలు పెట్టాక కాలం గురించి మరచిపొండి మళ్లీ మళ్లీ గడియారం వంక చూడవలసిన అవసరమూలేదు అనుభవం ద్వారా ధ్యానం ఎంతసేపు చేయాలో ఎప్పుడాపాలో మీకే తెలుస్తుంది

నిజానికి ధ్యానం చేయడానికి కావల్సినంత తీరిక ఉంటే యెప్పుడు అపాలనే బెంగ మీకు ఉండనే ఉండదు తొందరగా లేస్తే అన్ని పనులు తాపీగా చేసుకోవచ్చు పనుల ఒత్తిడి ఉండదు ధ్యానించడానికి ఇరవై తొమ్మిది నిముషాలూ టిఫెను తినడానికి పద్నాలుగు నిముషాలూ మరొకపనిచేయడానికి ఎనిమిది నిముషాలూ ఇలాంటి కథ ఎలా ముగుస్తుందో మీకూ తెలుసు అన్ని ముఖ్యమైన పనులకూ కావల్సినంత సమయాన్ని కేటాయించండి

☆ స్థలం ☆

మీ ఇంటిలో ఒకగదిని కేవలం ధ్యానం కోసమే కేటాయించగలిగితే మంచిది మీకు బలమైన ఆధ్యాత్మిక అనుబంధంగా మారిపోయే ఆ గదిని మరేయితర పనికీ ఉపయోగించకుండా ఉండాలి ఆ మాట నేననగానే ధ్యానం కోసం ప్రత్యేకమైన గదా? నాకున్నదే ఒక గది నేనెక్కడ నిద్రపోవాలి? నా బట్ట లెక్కడ తగిలించుకోవాలి? అంటూ కొందరు అడ్డుతగులుతారు సరే! ఒకగదంతా కేటాయించలేకపోతే కనీసం ఓ మూలనైనా కేటాయించుకోండి కానీ ఆ ప్రదేశాన్ని కేవలం ధ్యానం కోసం మాత్రమే ఉపయోగించండి అక్కడ డబ్బు ఆస్థిమొదలైన అనవసర విషయాలగురించి మాత్రం మాట్లాడకండి అక్కడ కోపంగా మాట్లాడకండి క్రమంగా ఆగది ఆ మూల పవిత్రమైనదవుతుంది

మతగ్రంథాలు ధ్యానం చేసే చోటు ప్రశాంతంగా శుభ్రంగా చల్లగా ఉండాలని చెబుతాయి నేను బాగా గాలివీచే చోటుగాఉండాలని మరో లక్షణం చేరుస్తాను అక్కడ ఎప్పుడూ నిశ్శబ్దతే ఉండాలి మీకు స్ఫూర్తిని కలిగించే ఆధ్యాత్మిక చిత్రాలు ఏసుక్రీస్తు బుద్దుడు సెయింట్ తెరిస్సా శ్రీరామకృష్ణపరమహంసల చిత్రాలు ఒకటో రెండో తగిలించండి ఆ ప్రదేశం నిరాడంబరంగా పవిత్రంగా ఆసనాలేమీ లేకుండా ఉండాలి నిరాడంబరమైన సాంప్రదాయిక జపానీ గృహంలా ఉండాలి

ఒకొకప్పుడు ధ్యానం చేసుకోవడానికి కావల్సిన ప్రత్యేక సరంజామాలు సప్లయి చేస్తామంటూ కొన్ని క్యాటలాగులు నాకు అందుతూ ఉంటాయి కానీ నాకు అంతరిక్షమండలమనే ఆసనం కావాలి పిరమిడ్‌లో కూర్చోవాలి దివ్యదృష్టి అనే బ్రాండు అగరొత్తులు ఉండాలి ధ్యానానికి కావల్సిన ఒకే ఒక పరికరం మీ పట్టుదలే! దాన్ని మాత్రం పోస్టుద్వారా కొనడం అసాధ్యం

ఇతరులతో బాటు కలసి కూర్చుని ధ్యానం చేయడం మంచిది కుటుంబసభ్యులందరూ కలిసి ఒకే గదిలో కూర్చుని ధ్యానం చేయడం కూడా మంచిదే అలా చేస్తే వాళ్ల మధ్య ఉండే అనుబంధం పెరుగుతుంది ఒకె ఇంటిలో కలిసి జీవించకపోయినప్పటికీ ఇద్దరు ముగ్గురు స్నేహితులొకగదిలో చేరి ఉదయమూ సాయంత్రమూ ధ్యానం చేసుకోవచ్చు నా పేరు మీదుగా ఇద్దరు ముగ్గురు ఎక్కడ కలుస్తారో వాళ్ల మధ్య నేనూ ఉంటాను అన్న జీసస్‌మాటలు మీకు జ్ఞాపకముండే ఉంటాయి

☆ భంగిమ ☆

వెన్నుపాము మెడ తల మూడూ ఒకే వరసలో ఉండేటట్టుగా నిటారుగా కూర్చోవడమే ధ్యానం చెయడానికి సరిపోయే భంగిమ అంటే ఇనుపకమ్మీలా బిగుసుకుపోయి నీలుక్కుపోవడం గాదు సాఫీగా నిటారుగా ఉండాలి మీ చేతుల్ని వాటికెలా ఉంటే హాయిగా ఉంటుందో అలా ఉంచుకొండి ఇది చాలా స్వాభావికమైన భంగమని మీరు త్వరలోనే తెలుసుకుంటారు

కుర్చీలో కూర్చొదలచుకుంటే చేతులున్న కుర్చీని ఉపయోగించండి మీ శరీరాన్ని మీరొకింత మరచిపోయినప్పుడు అలాంటి కుర్చీలోనైతే పడిపోయే ప్రమాదముండదు లేకపోతె నేలపైన చాపపరచుకుని పద్మాసనమేసుకుని కూర్చోండి చాలా మందికి కష్టసాధ్యమనిపంచే సాంప్రదాయిక పరిపూర్ణ పద్మాసనాన్ని మీరు అనుసరించాల్సిన అవసరం లేదు మీ శరీరం హాయిగా ఉండాలి కానీ మీరు అప్రమత్తంగా ఉండడానికి వీలులేనంత హాయిగా మాత్రం గాదు

భంగిమ గురించి ఇంత విశదీకరించి ఎందుకు చెబుతున్నానంటే అలసత్వం పాలుగావడం చాలా సులభం ధ్యానంలో తమ శరీరాలేం చేస్తున్నాయో చాలా మందికంతగా తెలియదు కొందరు విచిత్రమైనరీతిలో వంపులు తిరుగుతారు చిత్రవిచిత్రమైన వింతలు తరచుగా సంభవించే బర్కిలీ ప్రాంగణంలో నేనొకసారి కళ్లు తెరిచి చూసేసరికి ఒక వ్యక్తి తలలేకుండా ధ్యానం చేస్తూ కనిపించాడు శరీరాన్ని ఇష్టం వచ్చినట్టల్లా వంచేసే సర్కసు ఎల్లలా అతను తన తలని కుర్చీ వెనక్కు వంచేశాడని నాకర్థమైంది ధ్యానం ముగిశాక అతను నా దగరకొచ్చి నాదో సమస్య నాకు కాలాతీతమైపోయింది అన్నాడు

నేస్తం నీకు స్థలాతీతమైపోయింది అనుకున్నాను నేను నాలోనే ప్రస్తుతానికి దీని గురించి తర్జన బర్జనలు మానేసి ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మీతల దాని చోటులోనే ఉందోలేదో మీరు వొంపులు తిరిగి పోతున్నారో లేదో ప్రశ్న గుర్తులా మెలికలు తిరుగుతున్నారో లేక ముందుకూ వెనక్కూ వూగుతున్నారో గమనిస్తూ ఉండండి ముఖ్యంగా మీ మనస్సు ప్రార్థనపైన్నుంచీ దూరంగా వెళ్లిపోయినప్పుడూ మీకు మత్తుగా ఉన్నప్పుడూ

చైతన్యపు అంతరాంతరాల్లోకి ప్రవేశించినప్పుడూ అప్పుడప్పుడూ ఓ సారి అలా మీ భంగిమ సరిగా ఉందో లేదో సరి చూసుకుంటూ ఉండండి

ధ్యానించేటప్పుడు తొడుక్కునే బట్టలు అధునాతనంగా ఉండవలసిన అవసరంలేదు చలికసలు తట్టుకోలేని బట్టలూ ఊపిరాడనివ్వని దళసరి దుస్తూలూ కాకుండా వదులుగా వుండే వాటిని ధరించండి తొడుక్కున్నప్పుడు హాయిగా ఉండే బట్టలేవైనా ఎర్వాలేదు

☆ మత్తు ☆

మీరు ఆందోళనగా ఉన్నప్పుడు మీ నరాలెంతగా మెలి తిరుగుతూ ఉంటాయో ఎదైనా ఒక విషయంపైన పూర్తిగాదృష్టిని లగ్నం చేసినప్పుడు మీరెంత హాయిగా ఉంటారో మీకు తెలిసే ఉంటుంది ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు గాఢమైన ఎకాగ్రతను సాధిస్తాం కానీ అది తనతో బాటూ ఒక ఇబ్బందిని మోసుకొస్తుంది ఆ యిబ్బంది మనల్ని ఒక పట్టాన వదలి పెట్టదు మరేం లేదు విశ్రాంతితో బాటూ నిద్రలోకి పడిపోయే స్థితి మనల్ని చేరుతుంది ఎకాగ్రత పెరుగుతున్నప్పుడు నాడీకండరాలమండలం క్రమంగా విశ్రాంతిని పొందుతున్నప్పుడు ఒకమత్తు వీచిక మీపైకొచ్చి వాలచ్చు మీ ముఖం చిదానందంగా విరుస్తుంది మీతల తూలిపడడం మొదలెడుతుంది ఇక అంతే!

ఓ సారి నా మిత్రులందరితో బాటూ ధ్యానిస్తున్నప్పుడు నా పక్కన కూర్చున్నవ్యక్తి నా వైపుకు ఒంగి యీ రాత్రి నాకు నిజంగా మంచి ధ్యానం వచ్చింది అన్నాడు రహస్యంగా అది మంచిదవునో కాదో నాకు తెలియదు గానీ దాని శబ్దం మాత్రం నాకు బాగానే వినిపించింది అతనా ఇరవైఅయిదు నిముషాలసేపు చేసిన పని హాయిగా నిద్రపోవడమే!

కాబట్టి నేనిప్పుడు కష్టమైనా కొన్ని మాటలు చెబుతాను నిద్రెప్పుడైతే మీలో ఉబకలెడుతుందో అప్పుడు మీకు చిదానందంగా ఉన్న అనుభూతి కలుగుతుంది కుర్చీలోంచీ ఒరిగి మత్తును తలలోకి ఆహ్వానిస్తారు కాబట్టి అలాచేయకండి నిద్రవస్తున్న సూచనలు కనిపించగానే సర్దుకుని కూర్చోండి వెన్నును నిటారుగా ఉంచండి ప్రార్థనపైన మరింత ఎక్కువ ఎకాగ్రతను లగ్నం చేయండి ఇది తమాషా అయిన పనిగాదు కానీ మీరు సరేలే! మరికాస్సేపు యీ మధురమైన మత్తును అనుభవించనీ! ఆ తర్వాత

చూద్దాం అన్నారనుకోండి సరే! మరికాస్సేపటి తర్వాత దాన్ని ఎట్టించుకునే అవకాశమెలాగూ మీకు ఉండదు

చాలాసేపటి వరకూ మీరు నిద్రను ఆపుకోవలసి రావచ్చు కానీ ఇప్పుడే దాన్ని మీరు అడ్డుకోకపోతె మత్తు వీచిక మీపై వీచినప్పుడల్లా ఆ ఇబ్బంది ఎదురౌతూనే ఉంటుంది ఆ తర్వాత ధ్యానంలో చైతన్యపు అంతరాంతరాల్లోకి ప్రవేశించాల్సి వచ్చినప్పుడు అప్రమత్తతతో ఉండటం మీ చేతగాదు తలలు తమ ఎదురొమ్ములమీద వాలి పడిపోయివున్నప్పుడు ధ్యానం చేస్తున్న వాళ్లని నేను చూశాను అటువంటప్పుడు ఈ సమస్యను పరిష్కరించడం చాలా కష్టం తొలినాటినుంచీ ధ్యానంలో మీరు మేలుకునే ఉంటే తర్వాత ఉపరితలంనుంచీ సరిగా అచేతనలోకి అడుగుపెట్టినప్పుడుగూడా పూర్తి స్పృహతొనె నడయాడవచ్చు

కాబట్టి ధ్యానంలో మీకు మగతకమ్ము తున్నట్టనిపించినప్పుడు మాటలు ముద్దుముద్దుగా తడబడుతున్నట్టనిపించినప్పుడు ఒకసారి సర్దుకోండి అలామళ్లీ మళ్లీ సర్దుకోవలసి రావచ్చు అప్పటికీ మీరు మత్తును తరమగొట్టలేకపాతే కళ్లు తెరిచి ప్రార్థనను పునశ్చరణ చేయండి లేకపోతే ఒకటి రెండుసార్లు మంత్రోచ్చారణ చేయండి (మంత్రాన్ని ఉపయోగించడం గురించి తరువాతి అధ్యాయంలో వివరించబడింది) కానీ మీ కళ్లను అలా అలా తిరుగులాడ నివ్వకండి అలా తిరుగులాడితే మీ మనస్సు గూడా వాటి లాగే తిరుగు లాడుతుంది వాటిని స్థిరంగా ఉంచుకున్నప్పుడు ఏకాగ్రతసాధించడం సాధ్యమవుతుంది ఇందుకు స్ఫూర్తిని కలించే మార్మికుడి ఛాయాచిత్రంగానీ ఆధ్యాత్మిక గురువు ఛాయాచిత్రంగానీ బాగా తోడ్పడుతుంది

గడచినరాత్రి మీకు న్యాయంగా చేకూరవలసినంత విశ్రాంతి లభించిందనే నేను భావిస్తున్నాను సరిగా నిద్రపోకపోయినట్టయితే ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మత్తు మిమ్మల్ని కచ్చితంగా చిత్తు చేస్తుంది

నిద్ర అనే ఈ సమస్య విసుగును కలిగిస్తుంది కానీ అది ఒక రకమైన ఋజువుగా గూడా ఉపయోగపడుతుంది మత్తు కలుగుతోందీ అంటే మీ నాడీ మండలం క్రమంగా విశ్రాంతిని పొందుతున్నట్టూ మనస్సు తన ఉన్మాదపు వేగాన్ని తగించుకుంటూ ఉన్నట్టూ కొత్త పరీక్షలు తమంతట తాముగా మీ ముందు ఆవిష్కరించబడుతూ ఉన్నట్టూ అర్థం

☆ భౌతిక అలజడులు ☆

సర్వకాలాల్లోనూ సక్రమంగా ఎనిచేసే శరీరముంటేనే ప్రగాఢమైన ధ్యానమూ దానితో బాటూ సక్రమమైన శారీరక మార్పులూ దరిజేరుతాయి శరీరాన్ని మంచి అనుచరుడిగా మార్చుకోవడం కోనం మనంచేయగలిగినదంతా చేస తీరాలి ప్రతిరాత్రీ కావలసినంత నిద్ర ప్రతిపూటా తగినంత పుష్టికరమైన ఆహారం యిష్టం వచ్చినట్టల్లా కదలగలిగే అవకాశం దానికేం కావాలో అదంతా ఇవ్వాలి ధ్యానానికీ భౌతికచర్యలకూ మధ్య సమతూకంలేకపోతే మనం చిడిముడి పాట్లు పడతాం అలసపోతాం వ్యాయామం యువకులకైతే జాగింగ్ యీత కొండలెక్కడం అలసపోయేలా పనిచేయడం అందరికీ అయితే నడక చైతన్యంలోకి ప్రవేశిస్తున్నప్పుడు ఎదురయ్యే కొన్ని సమస్యల్ని పరిష్కరించడానికి ఉపయోగపడుతుంది

ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మీ కెదురుకాగల కొన్ని భౌతికమైన ఇబ్బందులను గురించి నేనొక సలహాయివ్వదలచుకుంటున్నాను మీరు ఆసీనులు కాగానే మనస్సు ఈ ఇబ్బందులనన్నింటినీ వరసగా మీముందు నిల్చోబెట్టి సరేలే! ఎల్లలూ పోదాం పదండి వొకరివెంట ఒకరుగా కదలండి అంటుంది తర్వాత ఈ బీతావహమైన లక్షణాలు మీ ముందు కవాతు చేస్తాయి మీ ఎడమపాదం వాచినట్టుగా మీకనిపిస్తుంది మీ వెన్నుపైన ఎదో ప్రాకుతున్నట్టుగా అనిపిస్తుంది కొంతమగతా వికారమూ దురదా బిగుసుకోవడమూ అనవసరంగా లాలాజలం ఊరడమూ మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి

మొత్తానికి చెప్పాలంటే యీ లక్షణాలన్నీ తాను అదుపులోకి రాకుండా ఉండడంకోసం మనస్సు పన్నుతున్న వ్యూహాలు తప్ప మరేమీ కావు ఎదో ఒక ఎత్తుగడతో మిమ్మల్ని భగ్నం చేయాలని దాని ఉద్దేశం క్వీన్స్‌బరీ మార్కస్ నియమాలు ఇక్కడ చెల్లవంతే! ఇది భావ్యం కాదు అని మీరు అంటే భావ్యం అనే వింత మాటకు అర్థం ఎమిటి? అని మనస్సు ఎదురు ప్రశ్న వేస్తుంది

ఈ ఇబ్బందులను ధ్యానంఎగొట్టించే సాకులుగా మాత్రం తయారు గానివ్వకండి మీరా అవకాశం ఇచ్చారంటే మొదటి రౌండులో గెలిచిన

మనస్సు మరునాటికి మరింత ఇబ్బందికరంగా తయారవుతుంది వింత వింత ఇబ్బందులు మిమ్మల్ని వేధించినప్పుడు ఏం చెయ్యాలంటే

✦ధ్యానానికి ముందు కాస్త దూరం వేగంగా నడచి రండి

✦ధ్యానం చేస్తున్నగదిలోకి బాగా గాలి వీచేట్టు చూడండి

✦బాగా వదులుగా ఉండె దుస్తులు తొడుక్కోండి

✦పగటివెళల్లో బాగా ఎక్కువగా వ్యాయామం చేయండి

బాగావేడగా ఉన్నట్టు మీ కనిపిస్తే అప్పుడేం చెయాలంటే

✦బాగా వెడెక్కిపోయిన గదులనూ వుక్కపోసే దుస్తులనూ విడిచిపెట్టండ

✦ఉద్రేకాల జోలికెళ్లకండి

✦రాత్రుల్లో కిటికీ తలుపులు తెరచుకుని నిద్రపోండి

✦దండిగా ద్రవపదార్థాల్ని పుచ్చుకోండి (పళ్లరసాలూ మజ్జిగ మరీ శ్రేష్టం)

ఈ ఇబ్బందులను గురించే ఆలోచిస్తూ కాలం గడిపేయకండి ప్రార్థనలోని పదాలపైన దృష్టిని మర్లించండి ఎక్కువగా ఏకాగ్రత సాధించినప్పుడు ఈ ఇబ్బందులు మాయమైపోతాయని మీకే తెలుస్తుంది అంతేకానీ గీ పెడుతున్న చెవుల నోరు బలవంతంగా నొక్కడానికి ప్రయత్నిస్తే అవి మరింత పెద్దగా గోలచేస్తాయి

ఇతరులతో కలిసి ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు తుమ్ములూ దగులూ (వాటికి స్వయానా సవతి తమ్ముళ్లయిన ఆవులింతలూ వెక్కిళ్లూ ఎగఎల్చుకోవడాలూ చీదుకోవడాలూ) మిమ్మల్ని మాత్రమే గాకుండా ఇతరుల్ని గూడా ఎడిస్తాయి ఒక తుమ్ము అందరి ధ్యానాన్నీ కాస్సేపటి దాకా భగ్నం చేసేస్తుంది ఇలాంటి శ్వాస సంబంధమైన ఇబ్బందుల్ని తగించుకోడానికి చేతనైనదంతా చేయండి ప్రశాంతతను పరిరక్షించుకోండి

ఇతరులు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు గదిలోకి చప్పుడు చెయ్యకుండా ప్రవేశించండి చప్పుడు చేయకుండా బయటి కెళ్లండి తలుపుగడియను నెమ్మదిగా కదపండి మెల్లగాముందకు నడవండి చాపనో శాలువానో నెమ్మదిగా పరచండి ధ్యానంలోంచీ ఎవరినైనా కదలిరమ్మని ఎలిచేముందు కాస్సేపు విచక్షణతో ఆలోచించండి అత్యవసరమైన అవసరం వస్తేగానీ ఆపని చేయకండి పిలవవలసినప్పుడు గూడా శబ్దమొచ్చేలా నడచి వెళ్లి

బిగరగా అరవకండి గట్టిగా కుదపకండి అలా హడావుడిగా పట్టిలాగితే అతడ నాడి మండలానికి పెద్ద షాక్ తగలవచ్చు మీ రక్కడ కొచ్చి అతడికోసం ఎదురుచూస్తూ నిల్చున్నారన్న సంగతి తెలియడానికి నెమ్మదిగా ఎక్షివాలి'ంత మృదువుగా అతణ్ణి తాకితే చాలు! ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు మీ చేతులూ కాళ్లూ చేతులూ నిద్రపోయినా అలిసిపోయి బిగుసుకుపోయినా నొప్పెపెట్టినా మంటపుట్టినా వాటిని మళ్లీ సరైన భంగిమలోకి మార్చుకోవలసి వస్తుంది అలాగని మరీ గారాలుపోతూ ప్రతి చిన్న ఇబ్బందికీ కదులుతూ ఉండడం మంచిది గాదు అప్పుడప్పుడూ భంగిమను సరిచేసుకోవల్సిన అవసరం వస్తుంది అప్పుడు పద్మాసనాన్ని పెద్దగా కదల్చకుండా నెమ్మదిగా కాళ్లూ చేతులూ ఎరిచేసుకోండి

ధ్యానం ముగియగానే ఒకొక్కప్పుడు మీ కాళ్ల నిద్రపోయినట్టు మీ కనిపిస్తుంది అప్పుడు వెంటనే పైకిలేవకుండా అలాగే కూర్చుని కొన్ని నిముషాల సేపు మృదువుగా వాటిని ఒత్తండి నిజానికి ధ్యానం ముగించిన తర్వాత వెంటనే ఒక్కసారిగా గెంతుతూ పైకి లేవకండి ముఖ్యంగా ధ్యానం నేర్చుకోవడం ప్రారంభించిన వాళ్లు అలా గెంత గూడదు ఎందుకంటే మీ కాళ్లు మీకు తెలియకుండానే నిద్రపోయి ఉండొచ్చు

☆ ధ్యానంలో ప్రమాదాలు ☆

ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు బలమైన ఉద్రేకాలు మేలుకునే అవకాశం ఉంది తరచుగా కొందరికి చైతన్యపు ఉపరితలంనుంచీ అంతరాంతరాల్లోకి చొచ్చుకుని పోవడమంటే భయం కలుగుతుంది ఓ నిముషమో రెండు నిముషాలో కళ్లు తెరుచుకుని మనస్సులో మంత్రం వల్లిస్తూ మీరూ భయపడుతున్నారేమో గమనించండి తర్వాత కళ్లు మూసుకుని ప్రార్థన కొనసాగించండి మళ్లీ భయపడితే మళ్లీ మొదటినుంచీ యిదేపద్ధతిని అనుసరించండి గొప్పమార్మికుడి ఛాయా చిత్ర మొకటి ముందుంటే మరీ మంచిది

ధ్యానం చేస్తున్నవ్యక్తిలో ఉల్లాసపరమైన అవేశాలుగూడా చెలరేగే అవకాశముంది కొందరెంతగా చలించిపోతారంటే నడవడం మొదలు పెడతారు నిజానికి నొక్కి పెట్టబడిన ఉద్రేకాలనలా వదిలించుకోడం చాలా లాభకరం కానీ దాని గురించే ఆలోచిస్తూ ఉండడం చర్చలు

సాగించడం ఉద్రేక ఎడడం మొదలైన పనులు చెస్తె అదె ఒక అడ్డంకిగా తయారవుతుంది వీళ్లు తాము తయారు చెసుకున్న తేనెలో తామే ఆగులుకుపొయిన తెనెటగల లాంటి వాళ్లని ఒ గొప్ప కాథలిక్ మార్మికుడు వ్యాఖ్యానిస్తాడు ఉద్రేక తరంగాలు ఘోషిస్తున్నప్పుడు కూడా ప్రార్ధన పైన్నే దృష్టని కెంద్రికరిస్తె క్రమంగా మీ ధ్యానం ప్రగాఢ మౌతుంది

ఇదివరకె మనస్సుచెసె మోసాల గురించీ అడ్డంకులగురించీ ప్రస్తావించాను దానికి మరో పెద్ద కుతంత్రం గూడా వచ్చు అంతరత ఉత్తెజాలతో మనల్ని ఊరించడమె ఆ ంంత్రం బాగా ప్రకాశవంతంగా వెలిగే దీపాలను మీరు చూడవచ్చు కొందరు వ్యక్తులు అలాంట వాటకి వెంటనే ఆకర్షితులై పొతారు కాంతీ రంగులూ వయ్యారాలూ విప్పారినప్పుడు వాళ్లు వాప్పటైజై పొతారు ప్రార్ధన పైని పట్టును విడిచిపెట్టి ఆ ప్రదర్శనను అవలోకించడం కోసం అక్కడే ఆగిపొతారు కచ్చితంగా మనస్సుకు కావలసింది అదే! మీరలా ఆగిపోయి మిర్రిమిర్రీ చూడడంతో సంతృప్తి పడిపోతున్నట్టయితె ఆ ఇంద్రజాలికుడు మరిన్ని అద్భుతమైన ప్రదర్శనలు ఇస్తూనే ఉంటాడు

అంతరత లోకంలో ఈ మిరుమిట్లు గొలిపే బాణాసంచా సంరంభాన్ని చూస్తూనె ఉన్నప్పటికి దైనందిన జీవితంలో మాత్రం విసుగానే ఉండచ్చు అలాగె ఆధ్యాత్మిక మారంలొ చాలాదూరం ప్రయాణం చేసినప్పటికీ ఇలాంటి ప్రదర్శన లేవీ ఎదురు కాకపోవచ్చు కాబట్టి దారిలో మీకేమెదురైనా దీపాలూ రేఖలూ రంగులూ ఆకారాలూ ముఖాలూ వృక్షాలూ వాటిపైన దృష్టని మరల్చకండి ప్రార్ధనలోని పదాలపైనే ఎకాగ్రతను సాధించండి

అంత చైతన్యంలోకి ప్రవేశించడమన్నది గుహలొకి దిగడంలాగె ఉంటుంది మాయగా కన్పించే అనుభవాలు ఎదురుకావచ్చు భయంకరమైనవి చిందవందర పెట్టేవీ అయిన అనుభవాలూ ఎదురుకావచ్చు గుహల్లోకి దిగేవ్యక్తి దారం పట్టుకుని దిగడం కొనసాగిస్తాడు ధ్యానంలో ఎం జరిగినా సరే ప్రాత్దనపైని పట్టును మాత్రం సడలించకండి ప్రార్ధనే అన్ని పరిస్థితులల్లోనూ మీకు మారం చూపుతుంది ఎప్పుడైనా ఓ క్షణం పాటూ పదాల్ని విడిచిపెట్టిల్సివచ్చినా వెంటనే వాటి దగిరికి తిరిగి వచ్చేయండి

చివరగా ఒక హెచ్చరిక ! ప్రార్థనను గుండెచప్పుడు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలవంటి శారీరక చర్యలతో మాత్రం ముడిపెట్టకండి మొదట మొదట అలాంటి సంబంధం సహాయకారిగానే అనిపించవచ్చు కానీ తర్వాత తీవ్రమైన ఇబ్బందులకు దారితీయవచ్చు మీ ఏకాగ్రతనంతా ప్రార్థనపైన్నే ఉంచినప్పుడు మీ శ్వాసచక్రం సహజంగానే వేగాన్ని తగించుకుంటుంది శరీరపు విధులన్నీ సామరస్యంతో పనిచేసుకుంటూ ఉంటాయి వాటిని క్రమబద్ధం చేయవలసిన అవసరం ఏర్పడదు

☆ లక్ష్యానికి పునరంకితంగావడం ☆

ధ్యానంలో పరిణితిని సాధించడానికి క్రమం తప్పకుండా దానిని ఆచరించడం అత్యవసరం కొందరు మొదట్లో అగ్నిలా ప్రజ్వలిస్తారు కానీ కొత్తదనం కరిగిపోయాక కష్టపడవలసిన తరుణం ఆసన్నమయ్యాక ఆ అగ్ని చల్లారిపోయి చివరకు పూర్తిగా ఆరిపోతుంది వాళ్లు తిరోగమనం మొదలుపెడతారు వాయిదాలు వేస్తారు సాకులు చెబుతారు శంకలతో బాధపడతారు పశ్చాత్తాప పడతారు నిజంగా నేను నా సమస్యనుంచీ విముక్తి పొందాలనుకుంటున్నానా? మన జన్మహక్కయిన ఆనందం ప్రేమ మానసిక శాంతీ మనవేనని చాటి చెప్పదలచుకుంటున్నానా? నా జీవిత పరమార్థాన్ని నేను కనిపెట్టదలచుకుంటున్నానా? అని మనల్ని మనం ప్రశ్నించుకున్నప్పుడే మన పట్టుదలకు నిజమైన పరీక్ష ఎదురవుతుంది

ధ్యానంలో ఒకే ఒక ఓటమి ఎదురౌతుంది విశ్వాసంతో ధ్యానం చేయలేక పోవడమే అది ఒక ఉదయాన్ని పోగొట్టుకుంటే ఆ లోటును పూడ్చుకోవడానికి ఏడు ఉదయాలు కావాలి అంటుందో వాందీ సూక్తి తన ఆధ్యాత్మిక వ్యాయామ శిక్షణలను భగ్నం చేసుకునే వ్యక్తి తన చేతుల్లోని పక్షిని ఎగిరిపోనిచ్చిన వ్యక్తి లాంటివాడే! తరువాత దాన్ని పట్టుకోవడమన్నది అతడికి దుర్లభం అంటాడు క్రాస్‌కు చెందిన సెయింట్ జాన్

అన్నింటికంటే ధ్యానమే ముఖ్యమైనదిగా భావించండి అది మిగిలిన వాటినంతా అభివృద్ధి పథంలోకి మర్లించడం మీకే తర్వాత తెలిసివస్తుంది మీరు విమానంలో ఉన్నా అనారోగ్యంతో పడకపైన వున్నా ధ్యానంమాత్రం మానకండి వ్యక్తిగతమైన ఆందోళనలతో మీరు వేసారుతూ ఉంటే ధ్యానం

వేయడం మీకు మరింతగా అవసరం మీ సమస్యల్ని పరిష్కరించే అంత శక్తుల్ని అది విడుదల చేస్తుంది

ధ్యానంలో పురోభివృద్ధి సాధించేందుకు మనం పద్ధతి ప్రకారంగా ఉండడమేగాకుండా చిత్తశుద్ధితోగూడా ఉండాలి అరకొరమనస్సుతో కూర్చుని చలిస్తూ ప్రయత్నించడంవల్ల లాభం ఉండదు ప్రతిరోజూ మన లక్ష్యానికి పునరంకిత మవుతూ పూర్తి సంకల్పాన్ని సిద్ధింపజేసుకోవాలి కాదు నాచేత కాదు అనుకుంటూ నీరుగారి పోకుండా నేను ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటాను అనుకుంటూ పరిగెత్తలేనప్పుడు నడుస్తూ నడవలేనప్పుడు ప్రాకుతూ ఉండేవాళ్లకే విజయం చేకూరుతుంది

మీరు ధ్యానమార్గంలో ప్రయాణం ప్రారంభించినట్లయితే (మీరు తప్పకుండా ప్రారంభిస్తారని నా ఆశ) నేనిక్కడ చెప్పిన సలహాలనన్నింటినీ పాటించండి అవి మీకు బాగా తేటతెల్లమయ్యేవరకూ మళ్లీ మళ్లీ చదవండి మిగిలినవన్నీ విఫలమైపోయినప్పుడు సూచనలు పాటించండి అనేమాట మీరు విని ఉంటారు మొదటి నుంచీ సూచనలు పాటించినప్పుడు ధ్యానంలో ఎదురయ్యే ఆటంకాలను తప్పించుకుంటారు అన్ని ప్రాంతాల మార్మికులూ తరచి చూపిన రీతిలోనే నా స్వంత అనుభవం ద్వారా ధ్యానం మనల్ని ఒక సరికొత్త రాజ్యంలోకి ఇదివరకే మనకు స్వంతమైపోయిన సామ్రాజ్యంలోకి మనల్ని తీసుకెళ్తుందని నేను తెలుసుకున్నాను అలా దారి తప్పకుండా సురక్షితంగా అక్కడికి చేరడానికి మనకో మార్గదర్శకత్వం కావాలి ఈ సూచనలే మీకు మార్గ దర్శకులు

ప్రతివ్యక్తికీ అందుబాటులో ఉన్న ఒక అసాధారణమైన యాత్రకు మీరిప్పుడు సన్నద్ధమవుతున్నారు మనస్సును అదుపులోకి తెచ్చుకోవడమన్నది చాలా కష్టమన్న విషయాన్నీ అంతకంటే కష్టమైన పని ప్రపంచంలోనే మరొకటి లేదనీ నేను స్పష్టంగానే చెప్పేశాను అలాగే మీరు సాధించదలచుకున్న విషయంగూడా మరిదేనితోనూ పోల్చడానికి వీలులేదనీ అదెంత మహాద్భుతమైనదొ ఊహించడమూ వివరించడమూ నాకుగానీ మీకు గానీ చేతకాదనీ మీకెప్పుడో మనవి చేశాను మీరు మీ లక్ష్యాన్ని అందుకోవాలన్నదే నా పరమోద్దేశం మీ దిగ్విజయానికోసం నా శుభాకాంక్షలు స్వీకరించండి

✦✦✦✦

☆ రెండవ అధ్యాయం ☆

మంత్రం

భారతదేశంలో పండుగదినాల్లో తళతళమెరిసే బంగారురంగు దుప్పట్లపైన దేవుడి విగ్రహాన్ని మోస్తూ పట్టణ వీధుల గుండా వూరేగే పెద్ద ఎనుగును మీరు చూసే ఉంటారు డోలూ సన్నాయి వాయిద్యగాళ్లు ముందుగా నడుస్తూ ఉండగా గజరాజు మందగమనంతో సాగుతూండగా భక్తజనం వెంటరాగా అందరూ ఆలయంకేసి సాగే ఆదృశ్యాన్ని అందరూ ఉత్సాహంతో చూస్తారు

కానీ ఒక ఇబ్బంది ఎదురుగావచ్చు సన్నగా మెలికలుతిరిగే ఆ వీధి కిరువైపులా పళ్ల అంగళ్లూ కూరగాయల దుకాణాలూ మిఠాయి కొట్లూ క్రిక్కిరిసి ఉంటాయి ఎనుగు తొండమెప్పుడూ ముందుకూ వెనక్కూ పైకీ కిందికీ కదులుతూనే ఉంటుంది ఒకపట్టాన ఊరుకోదు ఊరేగింపు ఒక ఎండ్ల దుకాణం దగర కాస్సేపు ఆగినప్పుడు ఎనుగు ఒకటో రెండో కొబ్బరికాయలు తొండంతో లాక్కుని లోయలాంటి తననోరు తెరిచి దాంట్లోకి విసిరేసుకుంటుంది మరో దుకాణం దగర ఓ అరటిగెలచుట్టూ తొండాన్ని చుట్టి లాగేస్తుంది ఆ గెలంతా పెద్ద శబ్దంతో బాటూ దాని కడుపులోకి జారుకుంటుంది మీకు గుటకపడుతున్న ఎవ్వడి మాత్రం వినబడుతుంది ఆ తరువాతేంకనిపించదు

పెద్దగా ధనవంతులుగాని ఆ అంగళ్లయజమానులు ఈ రకమైన నష్టాలను భరించలేరు అది అలా తుంటరి పనులు చేయకుండా ఉండడం కోసం దాన్ని నడిపే మావటీడు ఒక గట్టి వెదురు బొంగును దాని తొండంచుట్టి పట్టుకునేలా చేస్తాడు తానెందుకలా పట్టుకోవాలో తెలియకపోయినా మావటీడుపైన వున్న ప్రేమవల్ల ఎనుగు అతను చెప్పినట్టే వింటుంది అప్పుడు ఊరేగింపు వీధులగుండా సురక్షితంగా సాగిపోతుంది తొండంతో వెదురు బొంగును వొడిసిపట్టుకోవడం చేత మామిడిపళ్లకూ కర్బూజాలకూ వెంపర్లాడకుండా ఎనుగు ముందుకు నడుస్తుంది

మానవుని మనస్సు ఎనుగు తొండం లాంటిదే! అదెప్పుడూ ఊరుకుండదు. ఆవేశాలు చిత్రాలు ఆలోచనలు ఆశలు చింతలు స్వభావాలు మొదలైనవాటగుండా ఆగకుండా చలిస్తూ అటూ యిటూ తిరుగుతూనే ఉంటుంది. యెప్పుడో ఒకప్పుడు ఏదో ఒక సమస్యను పరిష్కరిస్తూ అవసరమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ ఉంటుంది. కానీ ఎక్కువ సమయాన్ని అటూయిటూ తారట్లాడుతూనే గడుపుతుంది. మనకు దాన్నెలా ఊరుకోబెట్టాలో తెలియకపోవడమూ దాన్ని సక్రమమైన పద్ధతిలో నిమగ్నం చెయడం తెలియక పోవడమే అందుకు కారణం.

కానీ పట్టుకోవడం కోసం దాని తొండానికేం అందివ్వాలి? అన్ని ప్రదేశాల్లోనూ అన్ని చోట్లలోనూ మనస్సును స్థిరంగా ఉంచే మంత్రాన్ని ఒక క్రమ పద్ధతిలో జపించడమొక్కటే అందుకు మార్గం.

☆ మంత్రం అంటే ఏమిటి? ☆

ఈ మధ్యలో అక్కడక్కడా ప్రసంగాల్లోనూ పత్రికల ఆదివారం అనుబంధాల్లోనూ తరచుగా మంత్రం అనే పాతమాట వినబడుతూ ఉంది. ఆ మాట వినగానే చాలామందికి పొడవాటి కాషాయాంబరాలూ రుద్రాక్షమాలలూ విభూతులతో నిండిన విచిత్రపుఆకారం కళ్ళముందు కదలాడుతుంది. మంత్రమన్నది ఆచరణకు అసాధ్యమైనదిగానూ పరలోక సంబంధమైనదిగానూ కొంత మాయగానూ మార్మికంగానూ కనబడవచ్చు. కాని అది నిజంగాదు. మంత్రం వివిధ రూపాలతో పాశ్చాత్య దేశీయులకు సైతం పరిచితమైనదే. దానిలో రహస్యంగానీ తంత్రంగానీ లేదు. అందరికీ అందుబాటులోనే ఉంటుంది. దానికి మన మనస్సునూ హృదయాన్నీ ప్రశాంత పరచగల శక్తి ఉంది. ఆచరణ సాధ్యంగా గూడా ఉంటుంది.

మంత్రాన్ని ఉపయోగించడం గురించి మీకిదివరకే ఏవైనా అభిప్రాయాలు ఏర్పడి ఉంటే వాటినన్నింటినీ అవతలకి గిరవాటేసి ఒకసారి మీ మనస్సనే ప్రయోగశాలలోకి అడుగుపెట్టి ప్రయోగాన్ని సాగించండి. అప్పుడు మీ అంతట మీరే నిజానిజాలు తెలుసుకోగలుగుతారు.

మత సంప్రదాయంలో ఒక కాలంనుంచీ మరొక కాలానికి అనూచానంగా వస్తున్న అతి శక్తివంతమైన ఆధ్యాత్మిక సూత్రమే మంత్రం.

ప్రశాంతతనూ రోగనిదానాన్నీ కలంచె ఈ శక్తిని పొందగోరెవాళ్లు ప్రతి పున శ్చరణా తమ ఆధ్యాత్మిక శారీరక ఆరోగ్యాన్ని ఇనుమడిస్తూండగా మంత్రంల ని ఎదాల్ని ఎలయినన్నిసార్లు పగలంతా వల్లిస్తూనే ఉంటారు ఒకరకం మంత్రంలో అంతా యిమిడి ఉంది అందులో చాలా శక్తి ఉంది దానిని ఉపయోగించి చూసిన వాళ్లకు సన్యాసులు యోగులు కొందరు మామూలు వ్యక్తులకు కూడా దాని మహాద్భుతమైన శక్తి బాగా తెలుసు

మంత్రం అనేమాట మన్ అనేధాతువునుంచిపుట్టింది మన్ అంటే మనస్సు త్రి అంటే దాటడం చాలా కాలం వరకూ జపిస్తూ ఉన్నప్పుడు మంత్రం మనస్సనే సముద్రాన్ని దాటడానికి సహాయపడుతుంది

ఇది సరిగా సరిపోయే ఉపమానం మనస్సు సరిగా సముద్రాన్నే పోలి ఉంటుంది ఒకనాడు ప్రశాంతంగా మరునాడు విరుచుకుపడుతూ మారుతూ ఉంటుంది భయాలూ ద్వేషాలూ కోరికలూ సంఘర్షణలూ మొదలైన భీకరమైన జంతువులు అచేతనలో దాక్కొని ఉంటాయి నేను అనే చుక్కాని లేని పడవ తుపానులో తగులుకుని కెరటాలపైన కొట్టుకుపోతూ ఉన్నప్పుడు మనం ఊగిసలాడిపోతాం అంతటి విశాలమైనదీ మోసపూరితమైనదీ అయిన సముద్రం మనముందుంటే అవతలి ఒడ్డెంతదూరంలో ఉందొ అంతుతెలియ కుండా పోతే ఏ సహాయమూ లేకుండా దాన్ని దాటగలమని మనమెలా ఆశించగలం?

మంత్రం అలాంటి సహాయం అందిస్తుంది అన్ని మత గ్రంధాలూ ఉత్కృష్టమైన జ్వాలాప్రతీకగా దాన్ని భావిస్తాయి దేవుడు ప్రకృతి దివ్యమాత కాంతి సార్వజనీన చేతన యిలా మన నేపధ్యాన్ని అనుసరించి రకరకాల పేర్లతో దాన్ని మనం పిలుస్తాం ఏమని పిలుస్తున్నా మన్నదిగాదు ముఖ్యం ఆ ఉన్నతసత్యం మన జీవనాంతర్గత కేంద్రంలో నెలకొని ఉందన్న విషయాన్ని ఆలోచనా పూర్వకంగా గాకుండా అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోగలగడమే ముఖ్యం దీన్ని కనుగోనడమే మన జీవిత లక్ష్యం అటువంటి పరిపూర్ణత మనందరిలోనూ ఉందని మంత్రం వెల్లడిస్తుంది మన చేతలలోనూ మాటలలోనూ ఆలోచనలలోనూ ప్రవహించడానికోసం మంత్రం ఎదురుచూస్తూ ఉంటుంది

☆ మంత్రం ఏం చేయగలుగుతుంది? ☆

మంత్రం జపించడమనే అతి చిన్నపని చెయడం వల్ల మనకు చాలా గొప్ప సహాయాలు సమకూరుతాయి ప్రత్యేకమైన ఇబ్బందులవలనా సాధారణమైన అనారోగ్యం వలనా శరీరంలో కలిగె ఉద్రిక్తతలు తొలిగిపోతాయి నిజమైన ఆరోగ్యమంటే కెవలం జబ్బులు లేకుండా ఉండడం మాత్రమే గాదని తెలుసుకుంటాము సంవత్సరాలుగా మనల్ని బానిసలు గా మార్చిపారెసిన దురల్వాటులు వీడిపోతాయి మన పట్టుదల మరింతగా బలపడుతుంది అంతరత విభజనలు కూలిపొతాయి మన ఉద్దేశాలన్నీ ఎకమౌతాయి మనందరమూ భూమికి బరువుగా కాకుండా ఒక సజీవమైన శక్తిగా తయారౌతాం మనలోనే బంధీలై ఉండపొయిన ధైర్యమూ ఓపికా కరుణా విముక్తి పొంది మన అందుబాటులోకి వస్తాయి మన సంబంధాలన్నీ వికసిస్తాయి ప్రేమించడం మొదలుపెడతాం ప్రేమించబడతాం గూడా! మంత్రాన్ని జపస్తున్నప్పుడు అది మనల్నంతా ఆక్రమించుకుని మన చైతన్యాన్ని పూర్తిగా మార్చివేస్తుంది

ఇది పెద్దవాగ్దానమే! కేవలం ఒకమాట దీన్నంతా సాధించగలదా? ఇది సహజమైన ప్రశ్నె! నా హైస్కూలు రోజుల్లో నేను క్లాసులో ఉపన్యాసమివ్వవలసి రావడం నాకింకా బాగా గుర్తుంది ఆ రోజు సమీపించే కొద్దీ నెను ఉద్రిక్తతతో చతికిల బడిపోవడం మొదలుపెట్టాను కానీ మా బామ్మ నా ఆధ్యాత్మిక గురువు నీ వంతు కోసం ఎదురుచూస్తున్నప్పుడు ప్రెక్షకుల గురించి ఆలోచిస్తూ కంగారు పడవద్దు మంత్రం జపించు అంది నాకూ అనుమానమె! కానీ ఆమె మాట గౌరవించడం కోసం ఆ సలహా పాటించాను రామ రామ రామ ఇది పనిచేస్తే బాగుండును అంటూ నాలోనేనే గొణుక్కోవడం నాకింకా బాగా గుర్తుంది

ఆ పరీక్షలొ నేను సురక్షితంగా బయట పడిపోయాను కాబట్టిమరోసారి ఉపన్యాసమివ్వవలసి వచ్చినప్పుడు మళ్లీ మంత్రోచ్చారణ చేశాను త్వరలోనే రామ రామ అరే! ఇది పని చేస్తోందే! అని అనుకోసాగాను చాలా సంవత్సరాలుగా ఆచరించిన తర్వాత యిప్పుడు అది తప్పకుండా పనిచేస్తుందనే విషయం నాకు బాగా తెలిసి పోయింది వైద్యుడైన నా మిత్రుడొకడు ఆస్ప్రిన్ ఎలా పనిచేస్తుందో మనకు

తెలియకపోయినంత మాత్రాన దాన్ని మింగితే నొప్పి తగకుండా ఉంటుందా? అంటాడు అలాగే మంత్రోచ్చారణగూడా? మీ వ్యక్తిగత పరిశీలనకు మించిన ఋజువు మరేముంది?

మన దైనందన జీవితంలో మామూలు మాటలకు గూడా చాలా విలువనిస్తుంటాము వాణిజ్య ప్రకటనలరంగాన్నే ఉదాహరణగా తీసుకోండి సోపు సూపు సిగరెట్లూ ఏదైనా కావచ్చు మాటలశక్తిని అర్థం చేసుకున్న ఉత్పత్తిదారులు సూక్తినో స్లోగన్నో బ్రాండుపేరునో మన మనస్సుల్లోకి ప్రవేశపెట్టడం కోసం ప్రతి సంవత్సరం కొన్ని లక్షలు ఖర్చుపెడుతూ ఉంటారు చెప్పినదాన్నే మళ్లీ మళ్లీ చెప్పడం ప్రచారంలోని ముఖ్యలక్షణం

అవసరంలేనివీ మన శరీరాలకు హానికరమైనవీ అయిన వస్తువులను కొనడంకొసం మనం అష్టకష్టాలూ ఎడతాం మంత్రాన్ని వల్లించడం ద్వారా సంపాదించుకున్న సామర్థ్యాన్ని మన ఆరోగ్యం కోసమూ మన మానసిక శాంతికోసమూ ఎందుకు ఉపయోగించుకొకూడదు? నిజానికి మంత్రోచ్చారణ చేస్తున్నప్పుడు మనంసాధిస్తున్నది ఆ శక్తే!

మంత్రోచ్చారణ చేయడం ఎంతో సులభంగా కనిపించడం చేత దాన్ని ప్రయత్నించి చూసేవరకూ అదంత మహత్తరమైనదనే విషయాన్ని చాలా మంది నమ్మలేరు కొందరేమో దాన్ని టేపురికార్డర్ చేస్తున్న పనిలాంటి యాంత్రికమైన పునశ్చరణగా భావిస్తారు కానీ మంత్రోచ్చారణ చేయడాన్ని ఒక ప్రయాణంతో పోల్చడం సరిగా ఉంటుంది ప్రయాణంలో వేసే ప్రతి అడుగూ చూడ్డానికి యితర అడుగుల్లాగే కనిపిస్తుంది కానీ ప్రతి అడుగూ మిమ్మల్ని కొత్త స్థలానికి తీసుకెళ్తూ గమ్యానికి చేరువ చేస్తుంది అదేవిధంగా మంత్రం వల్లించడం కూడా చేసినపనినే మళ్లీ చేయడంలా కనిపిస్తుంది కానీ ప్రతి ఉచ్చారణా చేతనాంతరంలోకి మరింతలోతుగా తీసుకెళ్తుంది నిత్యమూ ప్రేమా ఆనందమూ వెల్లివిరిసే లక్ష్యానికి చేరువచేస్తుంది

ప్రాచ్యపాశ్చాత్య మార్మికులు ఈ విషయాన్నే నొక్కి చెప్పారు మహాత్మాగాంధీ ఇలా అంటాడు

> మంత్రం వల్లిస్తున్నవ్యక్తికి ఊతకర్రగా మారి ప్రతి పరీక్షలోనూ
> సహాయ పడుతూ ఉంటుంది కేవలం వల్లించడం కోసమని

దీన్ని పఠించటం ఎలాగో తాను ఎరి భ్రమించుకునేందుకే మంత్రోచ్చారణ చెప్తాయి. మంత్రం పఠించిన ప్రతిసారీ కొత్త ఉత్సాహం పొందుతూ భగవంతుడి సామీప్యానికి క్రమంగా పరమాత్మలో లీనమౌతుంది.

యాత్రికుడి మార్గం (The way of a Pilgrim) అనే పుస్తకంలో ఒక రష్యన్ రైతు ఆధ్యాత్మిక తీర్థయాత్ర వర్ణించబడింది. అందులో ఆ రచయిత ఇలా అంటాడు:

> విజ్ఞానులుగా భావించబడే మేధావులు చాలామంది ఇలా మళ్ళీ మళ్ళీ ఒకే ప్రార్థనను సమర్పించడాన్ని నిరుపయోగంగానూ అల్పమైన పనిగానూ భావిస్తారు. దాన్ని యాంత్రికమైనపని అనీ, ఆలోచనారహితమైన వ్యాసంగమనీ అంటారు. కానీ యాంత్రికమైన పని చెయడం వల్ల కలిగే ఫలితమేమిటన్న రహస్యం వాళ్ళకు తెలియదు. ఇలా పెదవులు పలుకుతున్నప్పుడు ఉత్పన్నమయ్యే ఉచ్చారణ నిరంతరం సాగుతుండగానే హృదయము విస్పష్టంగా మారి అంతరాంతరాలలో మునిగి ఎలా పరమానందంగా మారుతుందో, ఆత్మకు సహజంగా తెలిసిన రీతిలో దాని దీప్తిని అభివృద్ధి చేసి దేవుడిలో లయించుకు పోయేలా యెలా చేస్తుందో వాళ్ళకు తెలియదు.

మంత్రమన్నది భ్రమగానీ స్వయంహిప్నాటిజంగానీ కాదు. వ్యక్తిగత సామాజిక ప్రాపంచిక సమస్యలనుంచీ పారిపోవడానికి చేసే ప్రయత్నమూ కాదు. మనలో క్షీణిస్తున్న శక్తులను సృజనాత్మకంగా రూపుదిద్దడం కోసం మన చైతన్యాన్ని మనకు అనుగుణమైనరీతిలో మలచుకుంటున్నప్పుడు మనం ప్రపంచ సౌభాగ్యానికి తోడ్పడుతున్నట్టే! ఆ తర్వాత జీవితాంతం మన అవసరాలను గురించి మాత్రమే ఆలోచించే సంకుచితమైన బుద్ధిని మనం విడచేస్తాం.

☆ మంత్రమూ - ధ్యానమూ ☆

ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్న కార్యక్రమం ప్రకారం మంత్రానికి ధ్యానానికి తేడా ఉంది ధ్యానం కోసం మీరు కూర్చుని కళ్లు మూసుకుని ప్రార్థనను కొంతకాలంపాటూ పఠించాలి మీరు నడుస్తున్నప్పుడుగానీ క్యూలో నిల్చున్నప్పుడుగానీ ధ్యానాన్ని ఆచరించలేరు ఇతరులెవరైనా మీ పట్ల కఠినంగా వ్యవహరించినప్పుడుగానీ పాతవ్యసనమేదైనా మిమ్మల్ని మళ్లీ లోబరుచు కున్నప్పుడుగానీ ధ్యానాన్ని మీరు ఆశ్రయించలేరు

కానీ మంత్రం మాత్రం ఎప్పుడు ఎడితే అప్పుడు ఎక్కడంటే అక్కడ పఠించవచ్చు ధ్యానం చేయడానికి క్రమశిక్షణ పట్టుదల అవసరమైతే మంత్రాన్ని పఠించడానికి కేవలం ప్రయత్నం చేస్తే చాలు దాన్ని ఉచ్చరించడమే ముఖ్యం మీరాపని చేస్తున్నంతవరకూ రోగనిదానం జరుగుతూనె ఉంటుంది

తమాషాగా చెప్పాలంటే ధ్యానం అన్నది మీ యింట్లో అమర్చుకున్న టెలిఫోనులాంటి భగవంతుడితో మాట్లాడడానికి ప్రయత్నించడంలాంటిది మీరు భగవంతుడితో మాట్లాడవచ్చు కానీ దానికి బిల్లు చెల్లించడం కోసం రోజంతా కష్టపడి పనిచేసి డబ్బు గడించాలి ఒకవేళ మీ ఇంట్లో ఫోను లేకపోయినప్పటికీ జేబులో డబ్బులేక పోయినప్పటికీ ఒక టెలిఫోను బూతు దగరకవెళ్లి కలెక్టు కాల్ చేసుకోవచ్చు భగవంతుడా! నేను చితికి పోయాను ఈ కాల్ చేసినందుకు పైసా గూడా చెల్లించలేను అన్యథా శరణం నాస్తి అంటే చాలు! మంత్రం ద్వారా భగవంతుడిని పిలుస్తూనే ఉంటే చివరికాయన అంతులేని ప్రేమతో అవునులే! ౨ పరిస్థితిని గమనించాను నాపైన నువ్వు ఆధారపడవచ్చు అంటాడు నిజానికి మీరు బయటెక్కడోవున్న వ్యక్తికి కాల్ చేయడం లేదు మీ అంతరాత్మే (real self) మీ భగవంతుడు మీ మంత్రం అతడి సాన్నిధ్యానికి వెళ్లినప్పుడు మీలో గొప్ప అంతరత శక్తులు ఉత్పన్నమౌతాయి

మంత్రం అందరికీ ఉపయోగపడుతుంది మీరెక్కడ నివసిస్తున్నారో మీరేం చేస్తున్నారో మీ వయసెంతో దానికి అనవసరం మీరు నాలుగో తరగతి వరకూ చదివినా అసలు స్కూలుకే వెళ్లకపోయినా ధనవంతుడైనా

బీదవాడైనా ఆరోగ్యవంతుడైనా అనారోగి అయినా పరవాలేదు అందరూ మంత్రాన్ని ఉపయోగించవచ్చు

☆ కొన్ని గొప్ప మంత్రాలు ☆

అన్నింటికి మించి మంత్రమన్నది ఒక ఆధ్యాత్మిక పరికరం కాబట్టి దాని సాంకేతికాంశాలగురించి నేను పట్టించుకోవడంలేదు ప్రపంచంలోని ఎదార్థమూ శక్తుల ప్రాథమిక కంపనాలతో మంత్రాన్ని ముడిపెట్టే గొప్ప సిద్ధాంతాలు మీకు తెలిసే ఉండవచ్చు కానీ మనం ఇక్కడ మనదృష్టిని జీవితాన్ని మార్చుకునే విధానంపైన కేంద్రీకరిస్తున్నాము తర్జన భర్జనలకు దిగడంలేదు ఈ దేశంలో సామాన్యంగా అందరూ కాస్సేపు సిద్ధాంతవివరణను విన్నాక మంచిది మనం ఎప్పుడు ప్రారంభిద్దాం అని అడుగుతారు

అనూచానంగా మనకు సంక్రమించిన గొప్ప మంత్రాలను గమనించడం మొదలుపెడదాం వాటిని ప్రపంచంలోని అన్ని మతాల్లోనూ మనం చూడగలం వాటి సార్వజనీనతకూ శక్తికీ అదే సాక్ష్యం

క్రైస్తవ మతంలో మంత్రాన్ని తరచుగా పవిత్రనామం అని పిలుస్తారు నిజానికి జీసస్ అనె పేరే ఒక మంత్రం వివేకమూ దయా ప్రేమా మూర్తీభవించిన క్రిస్తులా రూపొందాలనుకునే వాళ్లకు అదే మంత్రం ప్రభూ జీసస్‌క్రీస్తూ! దేవుడి కుమారుడా! మాపై దయచూపించు అనే సంప్రదాయిక చర్చిల ప్రార్థన శతాబ్దాలుగా ఈ విధంగానే ఉపయోగించబడుతోంది ప్రభూ జీసస్ క్రిస్తూ! అనేదాని సంక్షిప్తరూపం గూడా ప్రచారంలో ఉన్నదే!

మోలియర్ డ్రామాలో తాను ఎప్పుడూ వచనంలోనే మాట్లాడుతున్నట్టుగా తెలుసుకునేపాత్రలాగా జయంమేరీ! అని గానీ ఏవ్ మరియా! అనిగానీ తాము చాలా రోజులుగా జపిస్తున్నవి మంత్రాలేనని తెలుసుకుంటే క్యాథలిక్కులు ఆశ్చర్యపడవచ్చు భారతదేశంలో తల్లి పొయ్యిముందు కూర్చుని వంట చేసుకుంటూ ఉన్నప్పుడు ఆమె బిడ్డ పక్కగదిలో చక్కగా ఆడుకుంటూ ఉండడాన్ని మేము గమనించాము కానీ పిల్లవాడికి బొమ్మలపైన విసుగుపుట్టి ఏడవడం మొదలుపెట్టినప్పుడు తల్లి వెంటనే వెళ్లి సముదాయిస్తుంది అలాగే జీవమున్న బొమ్మలతో ఆడుకుంటున్న మనం ఆటలుమానేసి మేరీ అని దివ్యమాత నెప్పుడైతే

ఎలుస్తామో అప్పుడామె మన అంతరాంతరాల్లోంచీ వచ్చి మనకు అండగా నిలుస్తుంది

యూదులు ఆశీర్వదించబడ్డవాడా! ఓ ప్రభూ! (Barukh attah Adonai) ను గానీ ప్రపంచప్రభువా! (Ribono shel olam)ను గానీ ఉపయోగించవచ్చు హాసడిక్ మార్మికులు వీటిని రెండువందల యేళ్లకు పైగా వాడుతున్నారని నేను విన్నాను ఇస్లాంమతంలో దేవుడే గొప్పవాడు (అల్లాహుఅక్బర్) అన్నది బాగా ప్రచారంలో ఉన్న మంత్రం మరొకటి కేవలం అల్లా అల్లా అనడం

ఓం మణిపద్మాహం ను బౌద్ధులు శతాబ్దాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు అంటే హృదయ కమలంలోని రత్నం అని అర్థం అది ప్రతి మనిషిలోనూ దాగున్న దివ్యజ్యోతికి ప్రతీక ఇక్కడ హృదయం కమలంతో పోల్చబడింది పాశ్చాత్యులు హృదయాన్ని గులాబీతో పోల్చినట్టుగానే ప్రాచ్యులు దాన్ని కమలంతో పోలుస్తారు కొలనులోపలి బురదలో వ్రేళ్లూనుకున్న కమలం తనసన్నని పొడవాటి కాడను నీటిలోంచీ బయటికి చాపుతుంది వెలుతురులో కొచ్చాక నీటి ఉపరితలంపైన ఆకులు పరుచుకుని సూర్యుడికేసి తిరిగి పుష్పమై విప్పారి రోజంతా సూర్యుడితోనే గడుపుతూ ఉంటుంది మన ప్రారంభం ఎంత అస్తవ్యస్తమైనదైనా గతంలో మన మెలాంటి పొరబాట్లు చేసినా మనమందరూ మన హృదయాలను పరిశుభ్ర పరచుకుని ఆధ్యాత్మిక కాంతిలోకి వచ్చి చేరవచ్చునని అది గుర్తు చేస్తుంది

భారతదేశంలోని అసంఖ్యాకమైన మంత్రాలలో ఒక శక్తివంతమైన చిన్నమంత్రం రామ ఇదే మహాత్మాగాంధీ మంత్రం ఈ మంత్రం శక్తితో ఆయన కేవలం పనికిరాని న్యాయవాదిగా ఉండిన తనను సత్యమూ ప్రేమలను ఉపయోగించి బుల్లెట్లనూ ద్వేషాన్నీ ఉపయోగించడంగాదు తన దేశానికి స్వాతంత్రాన్ని సంపాదించి పెట్టగలబలవత్తరమైన శక్తిగా మార్చుకున్నాడు రామ అన్నమాట ఆహ్లాదకరమైనది అనే సంస్కృత పదంనుంచీ పుట్టింది దీన్ని జపించిన వాళ్లందరికీ తమ అంతరాంతరాల్లోని అద్భుతానందం అనుభవంలోకి వస్తుంది

ఇంటి పనులు చేసుకుంటూ ఆవుపాలు పిండుతూ కొబ్బరి ఈనెల చీపురుతో ఆవరణలో చిమ్ముతూ మా బామ్మ వల్లించే మంత్రం గూడా ఇదే! నేను విన్న అత్యంత మధురమైన శబ్దం అదేనని

నేననుకుంటున్నాను నా చెతనాంతరాళంలో అది యింకా గంభీరంగా నినదిస్తూనె ఉంది

హరెరామ హరేరామ
రామ రామ హరే హరె !
హరె కృష్ణ హరె కృష్ణ
కృష్ణ కృష్ణ హరె హరే!

ఈ మంత్రంలొ మూడు పవిత్రమైన నామాలున్నాయి హరి అన్న భగవంతుడి పేరు హరి అనె సంస్కృత పదం నుంచీ పుట్టింది దోచుకోవడం అని దాని అర్థం ఎంత గొప్పపోలిక! మన హృదయాలను దోచుకోవడంవల్ల ఆయనను దివ్యచొరుడని ఎలవవచ్చు అతణ్ణి పట్టుకునే వరకూ మనకు విశ్రాంతి ఉండదు రామ అన్నమాట భగవంతుడే అన్ని ఆనందాలకూ మూలమని చెబుతోంది కృష్ణ అన్ననామం కర్ష్ అనే సంస్కృత పదంలోంచీ పుట్టింది అంటే ఆకర్షించడం ఆయన నిరంతరాయంగా అనవరతంగా తనకేస మనల్ని ఆకర్షింప జేసుకునే వాడు

ప్రపంచంలోని ప్రముఖమైన మంత్రాలన్నింటిలోనూ ప్రాచుర్యమున్న కొన్ని మంత్రాలను నేనిందాకా పేర్కొన్నాను నా మాతృభాషలో రాత్రి పొడుచుకొచ్చిన పుట్టగొడుగుల్లా అన్నుడికార మొకటుంది మంత్రాన్ని ఉపయోగించాలని మీరు నిర్ణయించుకున్నప్పుడు అలా అమాంతంగా ఆచరణను ప్రారంభించగూడదు మంత్రాన్ని వల్లించడం పవిత్రమైన పని యిది సార్వ జనీనమైనది దానిశక్తి ఇదివరకే నిరూపించబడింది ప్రతికాలంలోనూ ప్రతిచోటులోనూ వేలకొద్ది మంది వ్యక్తులు తమ అనుభవం ద్వారా పరీక్షించి తెలుసుకున్నారు నిజమే మంత్రాలకు వివిధ రకాలైన శబ్దాలుంటాయి అవి వివిధ రకాలైన సంప్రదాయాలనుంచీ గ్రహించబడ్డాయి కానీ అవన్నీ చేసే పని మాత్రం ఒక్కటే! మంత్రం మనల్ని బాహ్య ప్రపంచంలో మన మాధారపడి వుండే విషయాలనుంచీ ధనం వస్తువులూ పురస్కారాలూ పదవులూ ఆనందాలూ సుఖాలూ స్వార్థపరమైన సంబంధాలూ అధికారాలూ మొదలైన వాటి నుంచీ మన అంతరాంతరాల్లోని పవిత్రత మంచితనాలకేస మర్లిస్తుంది

☆ మంత్రాన్ని ఎన్నిక చేసుకోవడం ☆

మంత్రాన్ని శ్రద్ధగా ఎన్నికచేసుకోండి అది చాలాకాలం పాటూ మీతో సన్నిహితంగా ఉండబోయే మాటన్న విషయాన్ని గమనించండి ఆ మాటలకున్న ఆచరణపూర్వకమైన ప్రాముఖ్యత ఎలాంటిదో గుర్తించండి తనకెలాంటి మంత్రం సరిపోతోందో తనకంటే బాగా తెలుసుకోగలిగిన వ్యక్తి ఎవరూ ఉండరు కొందరికి వర్జిన్‌మేరీ అంటే భక్తి ఉంటుంది వాళ్లకు జయోస్తుమేరీ! అన్నదే మంత్రం చిన్న తనంలో హృదయంలో నాటుకపోయిన అభిప్రాయాలవల్ల కొందరికి కొన్ని పేర్లంటే కొన్ని సార్లు తమ మత సంబంధమైన పేర్లంటే గూడా ఒకరకమైన తిరస్కారం వుంటుంది అలా యేదో ఒక పేరంటే గౌరవంలేనప్పుడు వాళ్లు స్వేచ్ఛగా మరో పేరును ఎన్నిక చేసుకోవచ్చు అది తెలివైన పని గూడా! ఒకమంత్రంపైన గౌరవమేర్పడడానికి చాలా రోజులు పడుతుంది గౌరవమెప్పుడో ఎర్పడిపోయిన మంత్రాన్ని ఎన్నుకుంటే చాలా సమయాన్ని ఆదా చేసినట్టే గదా!

మరేమీ అభ్యంతరం లేకుంటే మీరు రామ అన్న మంత్రాన్ని ఎన్నిక చేసుకోండి దాన్ని సులభంగా ఉచ్చరించవచ్చు వినడానికి హాయిగా ఉంటుంది అందరికీ ఆనందం కలిగించే లక్షణం అందులో సంపూర్తిగా ఉంది పవిత్రనామం (Holy Name) అంటే అభ్యంతరాలున్న వాళ్లు ఓం మణిపద్మాహం అనే మంత్రాన్ని ఎన్నిక చేసుకోవచ్చు కరుణాంతరంగుడైన బుద్ధుడికి సంబంధించిన ఈ పేరుకూ దేవుడికీ సంబంధమేమీ లేదు బుద్ధుడు పూజలనూ మతశాస్త్రాలనూ మతనిబంధనలనూ విస్మరిస్తాడు ప్రాపంచిక ప్రమాణాలనెప్పుడూ ఆయన మరవడు అందుకే ఆయన ఇదిగో పడవ అదిగో గమ్యం అక్కడ ఎముందో తెలుసుకోదలచుకుంటే నా మాటలే వినాల్సిన పని లేదు మీ అంతట మీరే వెళ్లి తెలుసుకోండి అంటాడు

ఎన్నిక చేసుకున్న మంత్రం మొదట్లో సహజంగా ఉన్నట్టు మీకు అనిపించదు కానీ తొందరలోనే మీరా స్థితిని దాటుకుంటారని నేను హామీ ఇస్తున్నాను కొంతసమయం తర్వాత మంత్రం మిమ్మల్ని స్వీకరించాక

మీ జీవితమెంతగా మార్పు చెందుతుందో మీరే గమనిస్తారు మంత్రానికి భాషతో సంబంధం లేదు మీ అంతరాత్మ మీరు ఇంగ్లీషులో మాట్లాడుతున్నారా అరబిక్‌లో మాట్లాడుతున్నారో లాటిన్‌లో మాట్లాడుతున్నారో పట్టించుకోదు

నా మంత్రాన్ని నేనే తయారు చేసుకోవచ్చా? శాంతి ఎలా ఉందంటారు? అని కొందరు అప్పుడప్పుడూ నన్ను అడుగుతూ ఉంటారు శాంతి అన్నదొక అందమైన మాటని నాకూ తెలుసు కానీ ఎదో ఒకమాట మంత్రంగా పనికిరాదు చాలా కాలంగా ఉపయోగిస్తూ ఉండటం వల్ల పవిత్రత పొందినదాన్నీ తన శక్తి నిది వరకే రుజువు చేసుకున్నదాన్నీ మీ కంటె ముందుగా చాలా మందికి జీవసత్యాన్ని స్ఫురింపజేసిన దాన్నీ మంత్రంగా ఎన్నిక చేసుకోమని నా సలహా! మనమూహించని అంతరాంతరాలకు మంత్రం తనవ్రేళ్లను ప్రసరిస్తుంది అందుకే అది మన చైతన్యంలో యధేచ్ఛగా ఎదుగుతుంది

ఒకసారి జాగ్రత్తగా మంత్రాన్ని ఎన్నికచేసుకున్న తర్వాత ఎట్టివరిస్థితిలోనూ దాన్ని మార్చకండి కొంతమంది కొత్తగా కనిఎస్తున్నదానిలోనల్లా పడికొట్టుకు పోతూ ఉంటారు ఈ కాలపు అలజడికి అదిగూడా ఒక కారణం వాళ్లొక ఆరువారాలు మంత్రాన్ని వల్లించాక అలిసిపోతారు తర్వాత మరోమంత్రాన్ని ఉపయోగిస్తారు మరికొంతకాలం తర్వాత అదంటె గూడా విసుగుచెందుతారు తోచినప్పుడల్లా ఒక కొత్త బావిని తవ్వడానికి ఉపక్రమించే రైతులా వాళ్లు యిష్టమొచ్చినప్పుడల్లా మంత్రాన్ని మారుస్తూ పోతారు కానీ వాళ్లకెంతకూ నీళ్లు మాత్రం దొరకవు

చాలా రోజులుగా మంత్రాన్ని వల్లిస్తున్నా మనం ఎంతకూ యెక్కడికీ చేరుకోలేక పోతున్నామని అప్పుడప్పుడూ మీ కనిపించవచ్చు అటువంటప్పుడు గూడా మంత్రాన్ని మార్చుకోవాలనే తొందరపాటు నిర్ణయానికి రాకండి నిజానికది మీరెదో సాధించబోతున్నారని తెలుసుకున్న మీటక్కరిమనస్సు మిమ్మల్ని ఓడించడం కోసం వన్నుతున్న ఎత్తుగడమాత్రమే! కొత్తగాగానీ మరింత మంచిదిగానీ కనిఎంచినా దాన్ని ఉపయోగించకుండా పాత మంత్రాలనే క్రమం తప్పకుండా వల్లించండి ఒకనాటికి తప్పకుండా మీ బావిలో జలపడి తీరుతుంది

☆ మంత్రాన్ని ఎలా వల్లించాలి ☆

ఎంత వీలయితే అంత ఏకాగ్రతతో మనస్సులోనే మౌనంగా మంత్రాన్ని జపించినప్పుడు అది బాగా పనిచేస్తుంది మంత్రాలన్నీ లయబద్ధంగా ఉంటాయి కాబట్టి వాటిని పాడినప్పుడూ కీర్తించినప్పుడూ వాటి అర్ధంపైనగాకుండా వాటి రాగంపైనగానీ లయపైనగానీ మీ దృష్టిలగ్నమవుతుంది మంత్రంపైన దృష్టిని కేంద్రీకరింపజేయడం కోసం కొంతసేపు బయటికి ఉచ్ఛరించడం బాగా సహకరిస్తుంది కానీ చాలా వరకూ మౌనంగా జపించమే మంచిదని మీకు సలహా యిస్తున్నాను

మంత్రాన్ని ఎలా ఉచ్ఛరిస్తున్నారన్న విషయంపైన పెద్దగా పట్టింపు అవసరం లేదు మీరే భాషలో మాటాడినా భగవంతుడు వింటున్నాడు కాబట్టి ఉచ్చారణ ఎలా ఉన్నా పర్వాలేదు ఎలవడమొక్కటే ముఖ్యం మిగిలిన విషయాల్ని అవతలపెట్టి మంత్రంపైన్నే లగ్నం చేయాలి

మంత్రాన్ని చేతనాంతరాలకు చేర్చడమేమనలక్ష్యం అక్కడ అది కేవలం మాటల కూర్పుగా కాకుండా రోగనిదానపు శక్తిగా రూపొందుతుంది కాబట్టి ఉపరితలంలోనే మిమ్మల్ని ఆపిపెట్టే విషయాలనన్నింటినీ త్యజించండి లేకపోతే నీటితో చేసిన రెక్కలు తొడుక్కుని చెరువుమట్టంలోకి చేరుకోవాలని ప్రయత్నించే వ్యక్తి పరిస్థితిలో మీరూ పడిపోతారు అందుకే మంత్రాన్ని ఎన్నిసార్లు వల్లించారో లెక్కబెట్టడమూ జపమాల తిప్పడమూ లాంటి పనులు ఒద్దంటున్నాను మొదట్లో ఇవి మీకు సహాయపడుతున్నట్టుగా కనిపించవచ్చు కానీ ఇలాంటి పనులు మిమ్మల్ని భౌతికస్థితిలోనే పడేసి యాంత్రికంగా మంత్రాన్ని వల్లించే పరిస్థితికి మిమ్మల్ని దిగజార్చే ప్రమాదముంది

గుండె చప్పుడు శ్వాసపీల్చుకోవడం మొదలైన శారీరక చర్యలతో ముడిబడేలా మంత్రాన్ని ఉచ్ఛరించడం వల్ల మీ ఏకాగ్రత చెడుతుంది ఇలా యాదృచ్ఛికంగా జరిగితే పర్వాలేదు కానీ బలవంతంగా అలా చేయడానికి ప్రయత్నిస్తే తమపని తాము చేసుకుపోతున్న ప్రాణభూతమైన పనులకు ఆటంకం కలుగుతుంది దుష్పరిణామాలు ఎదురౌతాయి

☆ ప్రతి అవకాశాన్నీ ఉపయోగించుకోండి ☆

మంత్రాన్ని సంపాదించుకోవడంలోని ఉద్దేశం దాన్ని వీలయినంత తరచుగా వల్లించడమే! దాన్ని అందంగా రాసి పటంగట్టించి గోడపైన వ్రేలాడదీస్తే సరిపోదు విూ స్పందనలూ ఆలోచనలూ అనుభూతులన్నింటిలోనూ దాన్నొక విడదీయరాని భాగంగా రూపొందుంచుకోవాలి దానితోనే జీవించాలి కేవలం కొన్ని నిముషాలు వల్లించి ఆ తర్వాత చేరగిలపడిపోతే లాభంలేదు

మంత్రాన్ని సంఖ్యానుసారం నిర్ణయించుకున్నంతకాలం జపించడం ముఖ్యమని కొందరంటూ ఉంటారు ఆరామాల్లో నివసించే గురువులు తమ విద్యార్థులనలా చెయమని ఆదేశించి ఉండవచ్చు కానీ మనలాంటి వాళ్లకు అంతరాయం లేకుండా ఒకటిరెండు గంటలపాటూ మంత్రం వల్లించడం సాధ్యం కాదు పని అంతగా లేని వుద్యోగాలు చేస్తున్నవాళ్లకూ సినిమాలో నటించడానికి ముందుగా రెండుమూడు గంటల పాటూ కిమ్మనకుండా కూర్చుని మేకప్ వేసుకునే నటీనటులకూ మాత్రమే అది సాధ్యం

చాలా సంవత్సరాలుగా అభ్యాసం చేసిన తర్వాత ప్రతి అవకాశాన్నీ అదెంత చిన్నదైనాసరే ఉపయోగించుకోవడాన్ని నేర్చుకున్నాను ఎవరిజేబులోంచో జారిపడిన నాణెం కోసం దారంతా గాలించే పినారిలా మనం అవకాశాలకోసం పనిగట్టుకుని వెతకడం మొదలు పెట్టవచ్చు ఇలాంటి అవకాశాలు చాలా దొరుకుతాయి కానీ మనం ఉపయోగించుకోవడం లేదంతే! ఏం చేయాలో తోచక బస్టాండుల్లో నిర్వెరపోయి నిల్చునే వ్యక్తుల్ని మీరు చూడచ్చు కొందరు చెవులు గోక్కుంటూ ఉంటారు మరి కొందరు మెటికలు విరుచుకుంటూ ఉంటారు కొందరెమో పరిగెత్తేకాళ్లవైపు శూన్యదృక్కుల్ని సారిస్తారు ఇంకొందరు బోర్డుపైని ప్రకటనల్ని పదకొండోసారి చదువుతారు మరికొందరు బస్సుకోసం నిక్కీనిక్కీ చూస్తుంటారు సినిమా తియేటర్లలో విశ్రాంతి సమయం రాగానే సిగరెట్లు కాల్చుకోవడం కోసం అవసరంలేని తిండి మెక్కడం కోసం బయటికి పరిగెత్తే జనాన్ని మీరు గమనించే ఉంటారు

ఖాళీగా ఉన్న సమయాల్లో ఏదైనా చేయదలచుకుని చివరకు

చెడు అలవాట్లతో సంతృప్తి పడతాం పొగతాగడంవల్లా అతిగా తినడం వల్లా వచ్చే అనారోగ్యం గురించి జ్ఞాపకం చేసుకోండి చేయడానికి పనేమీ లేదని బాధపడేవాళ్లు ఎంతోమంది ఉంటారు ఆస్థితినుంచీ బయట పడ్డం కోసం వాళ్లెంత మూల్యాన్నయినా చెల్లించడానికి వెనుదీయరు ఇటువంటి బాధల్ని మంత్రం సమూలంగా నిర్మూలిస్తుంది

ఇక్కడో రెండునిముషాలు అక్కడో అయిదు నిముషాలు అలా చేజిక్కించుకున్న సమయమంతా కలిసి పెద్దమొత్తమే అవుతుంది నేనొకప్పుడు నివసిస్తూ వుండిన నీలిపర్వతపు సానువుల్లోని గ్రామీణులకు పట్టణానికి వెళ్లి రావడానికి కావల్సినంత డబ్బు ఉండేది గాదు చిన్న బ్యాంకొకటి ఓ కుర్రాణ్ణి సైకిలుపైన చుట్టు పక్కల గ్రామాలనంతా చుట్టిరమ్మని పంపేది అతను పొదుపు చేయదలచుకున్న వాళ్ల దగరంతా డిపాజిట్లు చేయించుకునేవాడు మామూలుగా చిల్లరమల్లర నాణాలు వసూలయ్యేవి అతను వాటినన్నింటినీ జాగ్రత్తగా లెక్కరాసుకునేవాడు సంవత్సరాంతంలో లెక్కపెడితే కొందరు యాభయ్యో నూరో పొదుపుచేసివుండేవాళ్లు మంత్రంగూడా అలాగే పనిచేస్తుంది పొదుపు చేసిన డబ్బు పెరుగుతూ పెరుగుతూ చివరకు ఏ బ్యాంకూ ఇవ్వనంతటి డివిడెండ్లు మీకు ఇస్తుంది

యాంత్రికమైన పనులు చేస్తున్నప్పుడు మంత్రం చక్కగా అనుచరుడిలా తోడ్పడుతుంది మనందరమూ ఏకాగ్రతతో పనిచేయవలసిన అవసరం లేని పనులు చాలా చేస్తుంటాము ఇంటినో ఆఫీసునో శుభ్రంచేయడం పాత్రలో కారో కడగడం తలదువ్వుకోవడం పళ్లు తోముకోవడం అప్పుడు మన ఏకాగ్రత భూతకాలంలోకో భవిష్యత్తులోకో ఎగిరిపోతుంది వృథా అవుతున్న మానసిక శక్తి నంతా మంత్రంకోసం వెచ్చించవచ్చు అప్పుడు వస్తువులతో బాటూ మన చైతన్యాన్ని గూడా మనం పరిశుభ్రపరచుకుంటాం

అటువంటి యాంత్రికమైన పనులకూ ఏకాగ్రతతో చేయవలసిన పనులకూ చాలాతేడా ఉంటుంది సంగీతం వింటున్నప్పుడు ఉపన్యాసాన్ని ఆలకిస్తున్నప్పుడు చదువుకుంటున్నప్పుడు రాసుకుంటున్నప్పుడు అధ్యయనం చేస్తున్నప్పుడు మాట్లాడుతున్నప్పుడు పూర్తి ఏకాగ్రత అవసరం అటువంటి సమయాల్లో మంత్రం వల్లించగూడదు

డ్రైవ్ వేయడాన్ని చాలామంది అసంకల్పితమైన పనిగాభావించడం నాకు తెలుసు కాని దానిపైన మన జీవితాలు ఆధారపడి ఉంటాయి ప్రమాదమేదీ ఎదురుగాకుండా ఉండాలంటె మనం అప్రమత్తతతో ఉండాలి అంతగాట్రాఫిక్ లెని సమయాల్లో గూడా అనుకోని పరిణామాలు ఎదురుగావచ్చు వైరు పంచరుగావచ్చు ఏదో జంతువో కుర్రాడో రోడ్డు కడ్డంగారావచ్చు కాబట్టి డ్రైవింగ్ చెస్తున్నప్పుడు మంత్రం వల్లించకండి పెద్ద పెద్ద యంత్రాలతో పనిచెస్తున్నప్పుడూ కత్తులూ చాకుల్లాంటి పరికరాల్తో పనిచేస్తున్నప్పుడూ చెస్తున్న పనిపైన్నే దృష్టిని కేంద్రీకరించండి

భోజనం తినబోయెముందు కళ్ళు మూసుకుని కొన్నిసార్లు మంత్రాన్ని జపంచడం చాలా హాయిగా ఉంటుంది మనకు కావల్సిన శక్తినంతా మనకందించే ఆహారం దేవుడు మనకిచ్చిన బహుమానమనే విషయాన్ని అది స్ఫురణకు తెస్తుంది మధ్యాహ్నం ఆఫీసులోనే భోంచేయాల్సి వచ్చినప్పుడు నిరంతరాయమైన పని వల్ల కలిగే విసుగును పోగొట్టుకోడానికి మంత్రం బాగా ఉపయోగపడుతుంది చూపును దగరగా ఉన్న వస్తువులపైన కేంద్రీకరించి పనిచెయాల్సి వచ్చినప్పుడు చదవడం టైపుచేయడం కుట్టడం చిన్న చిన్న రిపేర్లు చేయడం లాంటివి మంత్రం వల్లించుకునే సమయాన్ని చేజిక్కించుకుంటూ చూపును దూరంగా మరల్చడం ద్వారా కళ్లకు విశ్రాంతి నివ్వవచ్చు

ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేసె ముందు మంత్రాన్ని వల్లించండి గుండెకూ ఊపిరితిత్తులకూ వ్యాయామం కలించే పనులు జాగింగ్ ఈత మొదలైనవి యువకులకు బాగా కావాలి మనశరీరం అనుమతించినంతలో మన మందరమూ వేగంగానేనడుస్తూ ఉంటామనుకొండి వేగంగా అని ఎందు కంటున్నానంటే వేగంగా చేసే కదలికలన్నీ శరీరానికెంతో ఇష్టం నిజానికి శరీరం అందుకనుగుణంగానే రూపొందించబడింది రక్తనాళాలగుండా రక్తం ఉరకలెత్తుతూ ప్రవహించి జీవకణాలకు సజీవత్వాన్ని తెచ్చిపెట్టేలా శరీరాన్ని వేగంగా కదపండి వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు మంత్రం వల్లించండి అప్పుడు శరీరంతో బాటుగా మీ మనస్సు గూడా మెరుగవుతుంది

ఇప్పుడుగూడా ఒక పూర్తి గంట సమయం చేజిక్కేంత వరకూ మీరు వేచి చూస్తూ ఉండగూడదు బహూశా అలాంటి అవకాశం దొరకకనే

పోవచ్చు అయిదు నిముషాలో పదినిముషాలో దొరికినంత సమయాన్ని ఉపయోగించు కొండి కాఫీబ్రేక్ పలహారల బ్రేక్‌లకు బదులుగా మంత్రం బ్రేక్ ను ప్రయత్నించి చూడండి షాపులో కూర్చున్నా బ్యాంకు కెళ్తున్నా బీచీలోనో పార్కులోనో గడుపుతున్నా వీధిలో అటూ ఇటూ నడుస్తున్నా మీరెక్కడున్నా మంత్రంతోనే కదలండి

☆ రాత్రుల్లో ☆

అన్నింటికీ మించి మంత్రాన్ని నిద్రకుఎక్రమింపజేసే సాధనంగా ఉపయోగించుకోండి రాత్రుల్లో మనమనస్సుల్లో జరిగేతతంగపు ప్రభావ మెంతటదో మనలో కొందరికి మాత్రమే తెలుసు నాకు కొన్ని కలలొచ్చాయి కానీ అవేవీ స్పష్టంగా జ్ఞాపకం లేదు అని మన మంటూ ఉంటాం అవి చాలా సంవత్సరాల క్రితం మనం చూసిన సినిమాల కంటే ముఖ్యమైనవి గావని మనమనుకుంటాం అంతటితో ఆసంగతిని ఎట్టించుకోవడం మానేస్తాం నిజానికి మనందరి చేతనాంతరాళంలో ఒకపెద్ద న్యూస్‌రూం ఉంటుంది ప్రతిరోజు రాత్రీ దాని రాత్రిఎడిషన్ సిద్దమవుతూ ఉన్నప్పుడు మనం నిద్రకుపక్రమిస్తాం ఆ రోజు జరిగిన తాజా వార్తలను విలేకరులు ఎటడెస్కుకు ఎంపుతారు పులిటల్ బహుమతి పొందిన ప్రసిద్ధ విలేకరి ఒకడు రెండు మూడు రోజులుగా కష్టపడిసేకరించిన సమాచారాన్ని ఎంపుతాడు మరో విలేకరి అత్యంత ముఖ్యమైనవార్త అంటూ హడావుడిగా వచ్చి రేపటి గురించిన భయాలు రేకెత్తిస్తూ తను తీసుకొచ్చిన విషయాలు ప్రముఖంగా ప్రకటించాల్సిందే నంటాడు ఆ ఎడిషన్ తాలూకు సంచిక మీ పడకపైన సిద్ధమవుతుంది మీ కలల్లో కనబడుతుంది భీభత్సపూరితమైన పతాక శీర్షికలతో వెలువడే అలజడి అనే ఎడిషనే పీడకల

చేతనపైన మనం పట్టు సడలించినప్పుడు పగటివేళల్లో మనం పడిన చీకాకంతా జూలు విదిలించుకుని పైకి లేచి కలల్లోకి సాగిపోతుంది అందుచేత మనం తాపీగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం కుదరదు పడుకున్నప్పుడెంత అలసి పోయి ఉంటామో అంతే అలసటతో మీరు నిద్ర మేలు కోవడాన్ని ఎప్పుడైనా గమనించారా? నిద్రపోయే ముందు అలజడిని రేకెత్తించే పుస్తకాన్ని చదివినప్పుడు గానీ భీభత్సకరమైన సినిమాలూ టీవీషోలూ చూసినప్పుడుగానీ పరిస్థితి మరింత ఘోరంగా తయారవుతుంది

రాత్రుల్లో బెడ్‌లైటును ఆర్పబోయేముందు ఎదైనా ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాన్ని చదవమని నెను సలహా ఇస్తుంటాను అటువంటి పుస్తకాలేవిటన్నది రాబొయే అధ్యాయాల్లో పెర్కొంటాను ప్రస్తుతానికి నిద్రపోయేముందు మీరు చేసిన పనులకూ రాబోయె నిద్రకూ మధ్య ఉండే సంబంధం గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పదలచుకుంటున్నాను చదవడం ముగిశాక కళ్లు మూసుకుని వల్లిస్తూనె నిద్రలోకి జారుకునేటంతవరకూ రామ రామ రామ లేకపొతె జీసస్ జీసస్ మౌనంగా మంత్రాన్ని వల్లిస్తూనే ఉండండి

చెబుతున్నంత సులభసాధ్యమైన పనికాదిది దానిక కొంచెం అభ్యాసమూ కొంచెం ప్రయత్నమూ తప్పనిసరిగా కావాలి ప్రారంభించిన కొత్తలో అది మిమ్మల్ని కాస్సేపు మేలుకునే ఉండేలా చేస్తుంది మంత్రం జపిస్తూ ఉండడంవల్ల ఒక గంట నిద్రపోగొట్టుకున్నారని కొందరు ఎర్యాదు చెస్తుంటారు కానీ అదొక సమస్యని నెననుకోను వాళ్లతో శుభాకాంక్షలు! ఎలా నిద్రపోవాలో నెర్చుకుంటున్నప్పుడు మీరు మంత్రాన్ని వల్లించడానికి మరో గంట సేపు చేకూరుతోందన్నమాట! అనే సమాధానం చెబుతాను

ఈ విద్యను మీరు అభ్యసిస్తూ పోతే క్రమంగా నిద్రపట్ల మీకున్న అభిప్రాయాలె మారి పోతాయి మంచం పక్కన నిల్చుని తిరిగైనా చూడకుండా ఎడకపైన దబ్బునపడిపోయే కుర్రాళ్ల నెప్పుడైనా చూశారా మీరు! వాళ్ల ఎముకలు విరగడం గానీ పడక పాడవడంగానీ జరగదు వాళ్లకంతా కచ్చితంగా తెలుసునన్నమాట! ఎప్రమాదమూ జరగదు మంత్రంపైన పడుకుని నిద్రపొయే ముందు ఆ పడక ముందుకువెళ్లి నిల్చునేసరికి అంతా సరిగానే ఉందన్న సంగతి మీకూ తెలిసిపోతుంది నిద్రపోతానా లేకపోతె చీకాకుపడిపోతానా అలసి పోయి మేలు కుంటానా అసలు మేలుకోగలనా యిలాంటి విషయాలను గురించిన ఆందోళనే మీ కుండదు మంత్రమనే అద్భుతమైన మత్తుమందు రాత్రంతా హాయయిన నిద్రను ప్రసాదిస్తుంది

మేలుకున్న చివరి సెకనుకూ నిద్ర పోయే మొదటి సెకనుకూ మధ్యలో చేతనాంతరాళంలోకి ఒక సొరంగం దూసుకెళ్తుంది ఈ అద్భుతమైన విషయాన్ని చాలా మంది గమనించలేరు మీదైనందన మనస్సుతో దాన్ని గమనించడం సాధ్యంకాదు ఆక్షణంలొ అప్పుడు మీరు నిద్రపోతున్నా మేలుకునే ఉన్నా ఆ సొరంగం తెరుచుకునే ఉంటుంది అదెలా గో మీకు

తెలిసినట్టయితే బంతిని విసిరినంత సులభంగా నిద్రని ఆ సారంగంలోకి పంపించవచ్చు నిద్రపోతున్నప్పుడు గూడా మీరామంత్రాన్ని వినగలగడమే అందుకు రుజువు ఎద్దైనా ఒక అయిష్టమైన కలప్రారంభమైనప్పుడు అది పూర్తిగా కరిగిపోయేలా మంత్రం మీ చైతన్యంలో నినదించడం మీకే వినబడుతుంది మీకు గాఢంగా ప్రశాంతంగా నిద్రపడుతుంది మీ శరీరం కావల్సినంత విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది మనస్సు ప్రశాంతతను పొందుతుంది విశ్వాసంతో మరింతగా బలపడుతుంది వినూత్నమైన శక్తితో మరునాడు మీరు నిద్ర లేస్తారు

☆ ఆవేశాలను అదుపు చేయడం ☆

ఆవేశకావేశాలు మన మనస్సుల్లో కల్లోలం రేపినప్పుడు మంత్రం చెప్పలేనంత పెద్ద సహాయం చేస్తుంది ఉదాహరణకు మనమేదైనా ఒకమాటంటే వెంటనే మరొకరు ఫిరంగి గుండులాంటి సమాధానాన్ని మనపైకి పేల్చుతారు సాధారణంగా అంతకంటే ఎక్కువ తీవ్రంగా మనం సమాధానాన్నిచెబుతాం ఎదుటివ్యక్తి మరింత తీవ్రంగా విరుచుకపడతాడు అది అంతే! ఇరుపక్షాల్లో ఒకరు దేన్నో విరగ్గొట్టే వరకూ లేకపోతే అక్కడినుంచీ వెళ్లిపోయే వరకూ పరస్పరం అవమానించుకోవడం సాగుతూనే ఉంటుంది

ఈ దెబ్బకు దెబ్బ అనే వినాశకరపు ఆటలో తగులుకోడం కంటే మంత్రాన్ని జపించడం ఎంతో మేలు! వీలయితే హుందాగానూ వీలుగాకపోతే కోప్పడుతూనూ ఆ చోటునుంచీ పైకిలేచి దూరంగా వెళ్లిపోయి మంత్రాన్ని జపిస్తూ వేగంగా కాస్త దూరం వ్యాహ్యాళి కెళ్లిరండి ఇంకాస్సేపటిలో మీరు గొడవపడబోతామని తెలుసుకున్న వెంటనే ఆచోటునుంచీ లేచివెళ్లిపొండి వెళ్లేముందు చివరగా ఒక విమర్శనాస్త్రాన్ని వదులుదామనో వ్యంగ్యంగా ఒకమాట విసురుదామనో ప్రయత్నించకండి బయటికెళ్లి మంత్రం జపిస్తూ వ్యాహ్యాళి కెళ్లండి

మంత్రోచ్చారణ చేయడం వల్ల మీకు మరికొన్ని లాభాలు గూడా ఉన్నాయి మీ అడుగులసవ్వడిలోని లయ మంత్రంలోని పదాల లయను యినుమడింపజేస్తుంది కోపం క్రమంగా తగ్గుతుంది ఉచ్ఛ్వాసనిస్వాసాలూ గుండె చప్పుడూ క్రమంగా యధాస్థాయిని పొందుతాయి ఈ ప్రశాంత స్థితిలో మీ మనస్సు గూడా నిదానాన్ని పొందుతుంది అసలా గొడవకంతా

మూల కారణమేమిటన్న విషయం స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవడానికి కావల్సిన మానసిక స్థిరత్వం చేకూరుతుంది ఆ తరువాత ఎదుటివ్యక్తి ఉద్దేశమేమిటో అర్థమవుతుంది అతడెవిధమైన ఒత్తిడిలో ఉన్నాడో అతడెందుకలా ప్రవర్తిస్తున్నాడో కూడా తెలుస్తుంది అప్పుడు పగకు బదులుగా కరుణ చోటు చేసుకుంటుంది

వ్యాహ్యాళి కెళ్లినప్పుడు కోపం తగటానికి అరగంటో గంటో లేకపోతే యింకాస్త ఎక్కువ కాలమో పడుతుంది గొడవను రాజేస్తూ ఎంతో శక్తిని వృథా చేసుకుంటాము అవమానంతో ఉడికిపోతున్నప్పుడు మరింత ఎక్కువ శక్తి వృథా అవుతుంది దానికి బదులుగా వ్యాహ్యాళికెళ్లడం తెలివిగా పెట్టుబడి పెట్టడం కాదా చెప్పండి? నిజానికి వ్యాహ్యాళి నుంచీ కరుణార్ద్ర హృదయంతో తిరిగొస్తారు ఆవేశాన్ని దూరం చేసుకోగలుగుతారు సర్వసాధారణంగా అవతలివ్యక్తి మీలోని మార్పును గుర్తించి తానూ మార్పు చెందుతాడు మీ ఇద్దరి మధ్యా ఏర్పడ్డ యీ కలహం వల్ల అతడు గూడా బాధపడే ఉంటాడు

అలా ఆవేశాల్ని బలవంతంగా అణచుకోవడం ఆరోగ్యానికి చేటు అంటూ మానసిక శాస్త్రవేత్తలు మామూలుగా అడ్డుతగులుతూ ఉంటారు అంతరంగపు ఉపరితలంకింద ఎగసపడే ఆవేశకెరటాల్ని బలవంతంగా నొక్కిపెడుతున్నప్పుడు అది శరీరంపైన చెడుగా పనిచేస్తుంది చుట్టూ వున్న వ్యక్తులకెంత యిబ్బంది కరంగా పరిణమించినప్పటికి ఈ ఆవేశకావేశాలను బయటికి వెళ్ల గక్కేస్తే మనకెంతో మేలు కలుగుతుందని శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతారు కానీ మంత్రం మూడో మార్గాన్ని చూపెడుతుంది అది ఈ ఆవేశకావేశాల వెనకున్న అద్భుతమైన శక్తిని క్రమబద్ధీకరించి దానితో మనస్సుకు శాంతిని చేకూరుస్తుంది విబేధాలు సమసి పోయేలా చేస్తుంది గొప్ప కళాకారుడిలా మంత్రం అలజడిని తొలగించి పారేస్తుంది మనం అలజడులు పెల్లుబికే లోకంలో ఉన్నాం వేగంగా ప్రయాణాలుచేస్తూ ఉద్యోగాలు మార్చేస్తూ ఇండ్లుమారుతూ పరిగెడుతూ ఉంటాం వ్యక్తుల్లో అలజడ యిప్పుడు స్పష్టంగానేకనిపిస్తూ ఉంటుంది కానీ వాళ్లలో ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధికి కావలస్సిన శక్తి గూడా ఉందని నాకు తెలుసు కానీ వాళ్లు సైట్‌సీయింగ్‌కో విండొషాపింగ్‌కో సంచలనం కలిగించే చోటుకో తరలి పోవడానికి ఎప్పుడూ ప్రయాణం చేస్తూ ఉంటే అసలు ఎదగరు

అప్పుడు వాళ్ల జవశక్తి అణగారి పోతుంది మొహమెత్తుకోలేకుండా పోతారు మీరెప్పుడైనా అలాంటి అలజడికి లోనైనప్పుడు మాట్లాడడమో చదవడమో టీవీ చూడ్డమో తప్పని సరైన మానసిక స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మంత్రంతో వ్యాహ్యాళి కెళ్లండి లేకపోతే వీలయినన్నిసార్లు మంత్రం రాయండి అప్పుడు జవశక్తి యినుమడిస్తుంది అదెప్పుడూ మీ చేజారిపోదు

☆ ఒత్తిడి కలగకుండా ప్రయత్నించడం ☆

విపరీతమైన ఆనందంతోనూ బాధతోనూ అలజడిఎడి పోయే మనస్సును మంత్రంతో అదుపులోకి తేవచ్చు దిమ్మదిరిగి పోయే వాసనలు మత్తు కలిగించే రంగులు సంభ్రమంలో ముంచి పారేసే కార్ల అందాలూ యివ్వాళ ఎక్కడ ఎడితే అక్కడ ఉద్రేకపరచే సంగతులే కనిఎస్తున్నాయి ప్రతిచోటా మానసిక ఒత్తిడితో కృంగిపోయే వ్యక్తులేకనిఎస్తారు ఈ రెండు స్థితులు మధ్యా ఉండే సంబంధమేమిటో ఎవరూ గుర్తించరు 'పెరగడం తరగడం కోసమే!' అనే పాత సామెత మనస్సుఎట్ల గూడా నిజమేనని గ్రహించరు వీలయినంతగా ఉద్రిక్తత పెంపొందింఎజేసుకోడానికీ అదృష్టం కలిసొస్తే ఉద్రేకస్థితిలోనే ఉండి పోవడానికీ ప్రయత్నించాలని అనుకుంటాం అదృష్టం కలిసి రాకపోతే డ్రింకేదైనా తాగి లేకపోతే రెండునిద్రమాత్రలు మింగి తర్వాతెప్పుడైనా ప్రయత్నిద్దాం లెమ్మనుకుంటాం

ఇదంతా ఒక పెద్ద విషమ సమస్య మంత్రం హాండ్ బుక్ అనే మరో పుస్తకంలో దీన్ని గురించి విస్తారంగా చర్చించాను మీ మనస్సును కదిపేసేందుకు సంతోషానికి అనుమతినిస్తే దుఃఖంగూడా మీ మనస్సునలాగె కలచివేయుగలుగుతుంది అనేసిద్ధాంతాన్ని మన ప్రవర్తనద్వారా తప్పుగా నిరూఎంచదలచు కుంటాం పైకి చూడ్డానికి నైరాశ్యంతో కృంగిన వ్యక్తి కుండే మాంద్యానికీ నిరుత్సాహానికీ ఆనందంతో ఉబ్బితబ్బిబ్బయినవ్యక్తి కుండే మత్తుకూ తడబాటుకూ చాలా తేడా ఉన్నట్టు కనిఎస్తుంది కానీ ఈ రెండు ఎరిస్థితుల్లోనూ మనస్సు మన అదుపులో ఉండదు

ఉద్రేకం మనల్ని ఒత్తిడికి లోను చేస్తుంది నేనిలా చెబుతున్నందువల్ల ఉత్సాహమంతా నీరుగారిపోయేలా మీపైన తడిగుడ్డకప్పుతున్నానని మీరు భావించకండి కానీ మనం మనస్సనే గడియారానికున్న లోలకపు వేగాన్ని

తగించినప్పుడు ప్రస్తుత క్షణాన్ని మరింత పరిపూర్ణంగా అనుభవించడానికి వీలైన ప్రశాంతచేతనలోకి ప్రవేశిస్తాం

కాబట్టి ఒత్తిడిలోకి జారిపోయినప్పుడు దాంట్లోంచి బయట పడడానికి మంత్రాన్ని ఉపయోగించండి మీరు ఉద్రిక్తులవబోతున్నామని తెలుసుకున్న వెంటనే మంత్రం వల్లించండి ఉదాహరణకు కర్తి మీకోసం వస్తున్నప్పుడు మీరు దానిలో కొట్టుకుపోకుండా జాగ్రత్తపడండి అలా చేయకపోతే జీవితం తప్పకుండా మోసుకొచ్చే విమర్శల్లో సైతం కొట్టుకుపోతారు రాబోయేవిషయాలను గురించి ఆలోచిస్తున్నప్పుడు రాత్రికి జరగబోయెపార్టీ రాబోయే సెలవులు డిగ్రీ పొందడం పదవీ విరమణ మొదలైనవి అనుకోని పరిస్థితులు ఎదురైతే ఆశాభంగంతో కృంగిపోకుండాఉండడంకోసం వర్తమానం కెసి దృష్టిని మర్లించండి అన్నీ అనుకూలంగా జరుగుతున్నప్పుడు మనల్ని వుద్వేగపరుస్తూ ప్రతికూలంగా ఉన్నప్పుడు కృంగ దీస్తూ ఉండే మన అభిరుచులూ వ్యతిరిక్తతలూ నిర్దుష్టమైన అభిప్రాయాలూ అలవాట్లూ మనపైన నియంతృత్వాన్ని నెరపుతాయి వాటినుంచీ తప్పించుకోడానికి మంత్రాన్ని ఉపయోగించండి మంత్రం మనం బాహ్య సంఘటనలపైన ఆధార పడకుండా వుండెలా చూస్తుంది కాబట్టి ఎం జరిగినా మనం సంతోషంగానే ఉంటాం

☆ సందిగ్ధ పరిస్థితుల్లో ☆

భయమూ బాధా మనను ఆవరించినప్పుడు మంత్రం చక్కగా ఉపకరిస్తుంది నేనీ దేశానికొచ్చిన తొలి సంవత్సరంలో మిన్నెసోటా విశ్వవిద్యాలయంలో చదువుకునే కొందరు భారతీయ విద్యార్థులతో స్నేహం కలిగింది ఒక సాయంత్రం వాళ్లల్లో బాగా తెలివైన యువకుడొకడు నాదగరికొచ్చి మరునాడు తనకు ఫిజిక్స్ పరీక్ష ఉందనీ దాంట్లో తాను ఫెయిలయి తీరుతాననీ అన్నాడు రాత్రంతా మేలుకుని చదవబోతున్నావా? అని నేనతణ్ణి అడిగాను అవును కానీ సరిగా సమయానికి నేనంతా మరిచిపోతానని నాకు తెలుసు అన్నాడతను ఫ్రయర్‌లారెన్సు గదిలో కెళ్లి యింకెం లాభం లేదని చేతులెత్తేసిన రోమియోలా అతను తీవ్రమైన నైరాశ్యంతో చేతులునలుపుకుంటూ కనిపించాడు

చలితో గడ్డకట్టుకుపోతున్న పండు చలికాలంలో జరిగిన సంగతి

ఇది భారతీయులకు మంచంటే అసలు ఎడదు కానీ ఈ సందిగ్ధపరిస్థితిలో మౌనంగా వుండడం భావ్యం గాదు 'పైకిలే! నీకోటు తెచ్చుకో మంత్రోచ్చారణ మొదలుపెట్టు మనం వాకింగ్ కెళ్ల బోతున్నాం అన్నాన్నేను

మేము బయల్దేరాం మళ్లీమళ్లీ అతను తనకోసం ఎదురుచూస్తున్న ఓటమిగురించే చర్చించబోయేవాడు కానీ నేను వద్దు మాట్లాడకుండా మంత్రం వల్లించు అని హెచ్చరించసాగాను మేము ముందుకెళ్లసాగాం మినెయాపోలిస్‌నుంచీ సెయిట్‌పాల్ వరకూ వెళ్లి తిరిగొచ్చాము పన్నెండుమైళ్ల దాకా నడచామన్నమాట! తిరిగొచ్చాక అతడిని తనగదికి తీసుకొళ్లి తలుపు తెరిచి పడుకొమన్నాను ప్రశాంతంగా పడకపైన పడి వెంటనే నిద్రలోకి జారుకున్నాడతను సమయానికి అతణ్ణి లేపమని అతడి స్నేహితులను హెచ్చరించాక నేను తిరిగొచ్చేశాను అతను ఆ మరునాటి పరీక్షలో బ్రహ్మాండంగా పాసయ్యాడు

మంత్రం అతడి ఉద్రిక్తత నదుపు చేసింది అంతేగానీ ఫజిక్సు సిద్ధాంతాల నతడి మనస్సులోకి పంపలేదు కష్టపడి చదవడంవల్లే ఆ పని జరిగింది సెమిష్టరంతా చదవకుండా క్యాంపస్‌లో బలాదూర్లు తిరుగుతూ కాలం గడిపేస్తే మంత్రం మిమ్మల్ని రక్షించదు అలాగే ప్రయాణం విషయానికొస్తే మంత్రం టైర్ల బదులుగాగానీ బ్రేకులకు బదులుగా గానీ వాడటానికి కుదరదు మీ శ్రమంతా మీరు పడ్డప్పుడు ఆశ్రమవృథాకాకుండా అనవసరంగా మీరు భయపడకుండా మంత్రం సహాయ పడుతుంది

ఎల్లలు చిన్న చిన్న భయాలతో భాధపడుతూ ఉంటారు వాటిని పోగొట్టుకొడానికి ఎల్లలుగూడా మంత్రం వల్లించవచ్చు ఉదాహరణకు వాళ్లు రాత్రుల్లో ఎదైనా పీడకలలోంచీ ఉలిక్కి పడి మేలుకున్నప్పుడు వాళ్లను ఓదార్చాక మంత్రం వల్లించమని చెప్పండి బాలకృష్ణుడు బాలక్రీస్తుల్లాంటి దేవుళ్లంటే ఎల్లలకిష్టం కాబట్టి చిన్నతనం నుంచీ వాళ్లు మంత్రాన్ని జపించడం నేర్చుకోవచ్చు అలాంటి విషయాల్లో వాళ్లపైన బలవంతంగా ఎదీ రుద్దగూడదు కాబట్టి అందుకు సరైన పద్ధతినీ సరైన సమయాన్నీ ఎంచుకోవాలి బడికెళ్లే వయసైనా లేని ఎల్లలు గూడా భోజనానికి ముందూ బయపడ్డప్పుడూ మంత్రం వల్లించవచ్చు

మనస్సులో చిరకాలంగా ఘోషిస్తూ మనల్ని భూతకాలానికే కట్టిపడేసే బాధాకరమైన జ్ఞాపకాలను మంత్రం తరమగొడుతుంది ఆగ్రహం పోగొట్టుకున్న అవకాశాలు తిరస్కారాలు లాంటి భూతాలు

ప్రత్యక్షమైనప్పుడు మనంవాటని బలవాన పరచవచ్చు వాటికెంతో యిష్టమైన రాత్రివెళల్లో అవి ముంచుకొస్తె మంత్రంతో వాటిని తరమకొట్టండి క్రమంగా మీ రెంతటి సురక్షతమైన స్థతిని చేరుకుంటారంటే వాటిలో దేన్నయినా మీరు ఎలచి నీకు అయిదు నిముషాలు గడువిస్తున్నాను ఆలోగా ఎం చెయగలవొ చెయ్యి చూద్దాం అనగలరు సమయమనే సమాధిసంరక్షకుడు తన బీగాలనూ గొలుసులనూ డబడబలాడిస్తూ అంతరాలయపు తలుపులు తెరుస్తూ కనుగ్రుడ్లులేని రంధ్రాలతొ మీ వైపుకు అదోలా చూస్తాడు మీ ప్రెయసి జ్ఞాపక మొకటి ముందుకొచ్చి నాట్యం మొదలు పెడుతుంది ఇంక అంతె! అదె పాత విసుగెత్తించే ప్రదర్శన ఆందోళన పడకుండా డ్రింకు కోసమో మాత్రకొసమొ చాకొలెట్ కెక్ కోసమో చేయిచాపకుండా వెనక్కి వెరగిలబడి హయిగా ఆ ప్రదర్శనను తిలకించండి ఆఖర్లో చప్పట్లు చరుస్తూ బ్రహ్మాండంగా ఉంది పాత మోసకారీ! అని అరవండి మిమ్మల్ని విసగించలేకపోయిన ఆ జ్ఞాపకం ఆశాభంగంతో మిమ్మల్ని వదలి వెళ్లి పోతుంది ఆ తరువాత దాని పొలకువైనా మీకు వినిఎంచదు

అందరూ ఎదొ ఒక సమయంలో బాధ పడవలసి ఉంటుంది అప్పుడు అంటిపెట్టుకునేందుకు కావల్సినదాన్ని మనస్సుకు మంత్రం సమకూరుస్తుంది అనారోగ్య కాలంలో ఇది మరింతగా సహాయపడుతుంది ముఖ్యంగా ఆస్పత్రి పాలైనవాళ్లకూ ఇంటెన్సివ్‌కేర్‌లో పడి ఉన్నవాళ్లకూ పెద్ద ఆపరెషన్ చేయించుకోబోయే వాళ్లకూ ఆందోళనపడకుండా ఇది బాగా సహకరిస్తుంది బాధ బాధ అని రోదిస్తూ మానసికాందోళనను పెంచుకొడానికి బదులుగా రామ రామ అనిగానీ జీసస్ జీసస్ అని గానీ వల్లిస్తూ మనబాధనంతా నయంచేసే చేతుల్లోకి చేరుకోవడం మంచిది గాదా? అలాంటి పరిస్థతుల్లో చివరికి అజ్ఞేయవాదులకైనా మంత్రం జపించమనే సలహాయివ్వడానికి నేను సంకోచించను నిజమే వాళ్లకు భగవంతుడిలో నమ్మకంలేదు కానీ వాళ్లకు మీరు ఆత్మీయులైతే వాళ్లకది ఎలా ఎందుకు పనిచేస్తుందో తెలియకపోయినా సహాయపడే దెన్నయినా వాళ్లు ఆచరించి చూస్తారు

భయమూ కోపమూలాంటి తీవ్రమైన ఆవేశాలు ఆవరించుకున్నప్పుడు మంత్రం పెద్దదైతే పట్టు చేజిక్కించుకోవడం చాలా కష్టం అటువంటి అత్యవసర పరిస్థతుల్లో మంత్రం సంక్షిప్తరూపాన్ని

ఉపయోగించవలసిందిగా నా సూచన హరేరామ హరే రామ కు బదులుగా రామ అనిగానీ క్రీస్తు ప్రార్ధనకు బదులుగా జీసస్ అనిగానీ జపించవచ్చు మీరు పెద్దగా ఆందోళన పడుతున్నప్పుడు ఈ బీజరూప మంత్రంతో ఎని సానుకూలమౌతుంది

☆ తనంతట తానుగా వల్లించబడే మంత్రం ☆

సహజంగా మంత్రాన్ని అంటపెట్టుకునే నేర్పు అభ్యాసంతో బాటూ పెరుగుతుంది ప్రారంభించిన తొలిరోజుల్లో మనస్సుకొక రూపమంటూ ఉండదు దాని వేళ్లు జారకుండా పట్టుకోలేవు ఎట్టు దొరికినట్టుగా అనిపించదు కానీ కాలక్రమంలో దానివేళ్లుబలంగా తయారౌతాయి అప్పుడు మంత్రం జారిపోతున్నప్పటికీ మనస్సు దాన్ని గట్టిగా పట్టుకోగలుగుతుంది చాలాకాలం తర్వాత మనస్సుకు అమితమైన శక్తి చేకూరుతుంది దానికి మంత్రంపైన శాశ్వతమైన ఎట్టు చేకూరుతుంది

ఈ మహాద్భుతమైన స్థితిలో ఏ ప్రయత్నమూ చేయకపోయినా మంత్రం తనంతట తానుగా వల్లించబడుతుంది రోడ్డులో నడుస్తున్నప్పుడూ స్నేహితుడి కొసం ఎదురుచూస్తున్నప్పుడూ నిద్రకుపక్రమిస్తున్నప్పుడూ మీ చెతనలో మంత్రం నినదించడం మీకు వినిపిస్తూనే ఉంటుంది మీరు పూర్తిగా ఏదో ఒక పనిలో నిమగ్నులైనప్పుడు ఉదాహరణకు సంగీత కచేరీలో వింటూ కూర్చున్నారనుకోండి మంత్రం మీ అంతరాంతరాల్లో వల్లించబడుతూనే ఉంటుంది విరామందొరికి నప్పుడల్లా మంత్రం పైకి లేచి ఉపరితలానికొచ్చి నినదించడం ప్రారంభమౌతుంది

సంస్కృతంలో అజపాజపం అంటూ దీనికొక ప్రత్యేకమైన మాటుంది జపం అంటే మంత్రాన్ని వల్లించడం అ అంటే అప్రయత్నంగా అజపాజపం అంటే జపించవలసిన అవసరం లేకుండా జపం చేయిడం ఎనిచేయకుండానే మీకు ఫలితం దొరుకుతుంది ఇందులో మాయగానీ తంత్రంగానీ లేదు సంవత్సరాల తరబడీ వీలు దొరికినప్పుడల్లా మంత్రం వల్లిస్తూరావడంవల్ల కలిగే ఫలితం అది తన ఉద్యోగంనుంచీ పదవీ విరమణ చేసే వ్యక్తి పరిస్థితిలాంటి స్థితి యిది దశాబ్దాల తరబడీ అతను విధేయతతో కార్యాలయంలో పనిచేస ఉంటాడు దానికోసం చాలా కృష

చేస ఉంచాడు ఇప్పుడు పంటచేతికెదిగివచ్చింది ఇకపైన కార్యాలయానికెళ్ళి కష్టపడి పనిచెయాల్సిన అవసరంలెకుండా ఫంచను పుచ్చుకోగలడు

ుటువంటిస్థితిలో భగవంతుడు తానుగా దగరికొచ్చి భక్తుడైన సెవకుడిపైన తన అనంతమైన అనుగ్రహాన్ని కురిపించడంకోసం తన నామాన్ని తానె వల్లిస్తాడని మార్మికులంటారు అటువంటి వ్యక్తిలో అమితానందపు కెరటాలు మిన్నంటుతాయి ఒక దివ్వకాంతి అన్నింటిపైనాసాకుతుంది దాదాపు ఆరువందల సంవత్సరాల క్రితం మెయిస్టర్ ఎఖార్ట్ ఈ విషయాన్నె యీ క్రింది విధంగా పేర్కొన్నాడు

ఎవరైతే భగవంతుణ్ణి మనస్సులోనే ఉంచుకుంటాడో భగవంతుణ్ణి మాత్రమె భగవంతుణ్ణే పూర్తిగా తనలోనూ అన్ని విషయాల్లోనే చూస్తాడో అటువంటి వ్యక్తి భగవంతుణ్ణి తనతో బాటూ అన్ని పనులదగరికీ అన్ని చోట్లకూ తీసుకెళ్తాడు అతని పనులన్నింటినీ భగవంతుడే చేస్తాడు అతడికి భగవంతుడు తప్ప మరేమీ కనిపించదు ప్రతి ఆలోచనలోనూ అతడు భగవంతుడిలోనే లీనమౌతాడు ఎ గుణింతమూ భగవంతుణ్ణి తుడచిపెట్టలేక పోయినట్టే ఎదీ అతణ్ణి విడిచిపెట్టజాలదు అతణ్ణి విభజించడం సాధ్యం గాదు

✧✧✧✧

☆ మూడవ అధ్యాయం ☆

వేగాన్ని తగ్గించడం

చాలా సంవత్సరాలక్రితం ఫుల్‌బ్రైట్ ఎక్స్‌చేంజ్ కార్యక్రమం కింద నెను అమెరికాకు వచ్చినప్పుడు యిక్కడ నాకెదురు కాబోయే జీవనవేగాన్ని గురించి నా స్నేహితులు హెచ్చరించారు అంతవరకూ భారతదేశాన్ని వదిలిపెట్టి బయటికెక్కడికీ వెళ్లకపోవడంచేత అక్కడి గ్రామీణ ప్రాంతపు తీరిక జీవితానికి అలవాటు పడిపోవడంచేత వాళ్లు చెబుతున్నదేమిటో నాకు అర్థం కాలేదు అయినా వాళ్ల మాటల్ని వినయంగానే విన్నాను

అట్లాంటిక్ సముద్రం మీదుగా ప్రయాణం చేసి న్యూయార్క్ నగరానికొచ్చాను నాకళ్లను నేనే నమ్మలేక పోయాను హార్బరునుంచీ నగరంలోకి అడుగుపెట్టగానే బ్రీఫ్‌కేసులతోనూ ఉబ్బిపోయిన షాపింగ్ సంచులతోనూ పేవ్‌మెంట్లపైన పరిగెడుతున్న జనసందోహాన్ని చూశాను గుట్టలుగుట్టల బట్టల్నీ రాశుల రాశుల ఆహారాన్నీ బండ్లపైన వేసుకుని తీసుకెళ్తున్నారు ప్రతివ్యక్తీ చెప్పలేనంత తొందరలోనే ఉన్నాడు

కొద్దిరోజుల తర్వాత ఒకరహదారిని మొదటిసారిగా చూసినప్పుడు కూడా నేనలాగే నివ్వెరపడిపోయాను కార్లు వేగంగా దూసుకెళ్తున్నాయి కాస్సేపు అక్కడేదైనా పరుగుపందెం జరుగుతోందేమోనని నా కనిపించింది అరవై డెబ్బయి మైళ్ల వేగంతో వాళ్లంతా ఎందుకలా వెళ్తున్నారో నాకర్థంగాలేదు ఇండియాలో నన్ను హెచ్చరించిన మిత్రులు నిజమే చెప్పారని నాకప్పుడు స్ఫురించింది

సరిగా అప్పుడే నేను ఈ దేశంలో నా మొదటినిర్ణయాన్ని తీసుకున్నాను నన్నెవ్వరూ పరిగెత్తించలేరు గంటకు మూడుమైళ్ల చొప్పునో అత్యవసరమైన పరిస్థితిలోనైతే గంటకు నాలుగుమైళ్లో నడిచే పాత ఎద్దుల బండివేగంతోనే నేను నడవాలని నాలోనేనే నిర్ణయించుకున్నాను గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని వ్యక్తులు తెలివిగా జీవితాన్ని వ్యాకోచింపజేసే వేగాన్ని నేను

పోగొట్టుకోదలచలేదు ఆ వేగాన్నే నేను అంటిపెట్టుకున్నాను నా చుట్టూ పరిగెడుతున్న వ్యక్తులవేగానికి నేనలా చిన్న బ్రేకులా కూడా తయారయ్యాను

ఆధునిక జీవితం ఎంత సంక్లిష్టంగా తీరికలేకుండా క్రిక్కిరిసిపోయి ఉందంటె ఒతకడానికి పరిగెత్తకతప్పదని కొందరంటూ ఉంటారు ఆ మాటను మనం ఒప్పుకోవల్సిన అవసరంలేదు ఇంతగా అభివృద్ధిచెందిన టెక్నాలజికల్ సమాజంలో జీవిస్తూకూడా చాలా కష్టపడి పనిచేస్తూ కూడా హాయిగా ప్రశాంతమైన వేగానికి కట్టుబడి ఉండడంసాధ్యమే! అలాంటి జీవితాన్ని మనం ఎన్నిక చెసుకోవచ్చు మనం మన పరిసరాలకు బానిసలంగాము ఇతరులందరూ పరిగెడుతున్నంతమాత్రాన మనల్నీ పరిగెత్తమని వాళ్లు ఒత్తిడిపెడుతున్నంత మాత్రాన మనం పరిగెత్తాల్సిన అవసరంలేదు

ఒకొక్కప్పుడు మనం పరిగెడుతున్నామన్న విషయాన్ని మనమే తెలుసుకోలేం మనమూ జీవితమంతా అలాగే బతికినప్పుడూ అలా పరిగెట్టే మనుషులమధ్యే జీవించినప్పుడూ అన్నీ ఎంతవేగంతో చలిస్తున్నాయో తెలుసుకోవడం కుదరదు దాన్ని దెనితో పోల్చి చూపడం? వేగమన్నది మనకు తెలియకుండానె అలవాటుగా మారిపోతుంది రహదారుల పక్కనే జీవించె మనుషులకు వాహనాల రొద వినిపించదంటారు రొదపెడుతూ పనిచేసే యంత్రాలదగరున్నవాళ్లుగూడా అలాగె అనుకుంటారనుకుంటాను వేగంగా పరిగెత్తడం అలాంటిదె!

మొదట్లో మన చైతన్య పూర్వకమైన మార్గదర్శకత్వంలో మన శరీరాలు వేగాన్ని అందుకుంటాయి మెట్లమీదుగా దుమకడం గదుల్లో దూరడం తలుపులు తోయడం యివంతా భౌతికమైన పనులే! తర్వాత మనం క్రమంగా వేగంగా వెళ్లడానికి అలవాటు పడిపోతాం మనస్సుగూడా వేగానికి లొబడిపోతుంది తప్పించుకోడానికి వీల్లేని పరిస్థితి ఎదురౌతుంది అప్పుడే అసలు సమస్య ఎదురౌతుంది అటువంటి జీవితవిధానాన్ని మార్చడం చాలా కష్టం తానెలా పనిచేస్తుందోతెలుసుకోలేని కన్నులా వేగంతో పరిగెత్తే మనస్సు తానెంత వేగంతో పరిగెడుతున్నానో తెలుసుకోలేకపోతుంది

మనస్స్వవిధంగా పురకలు పరుగులు పెడుతూంటే ఎవరికైనా తన ఆలోచనలపైనా చేష్టలపైనా అదుపు తప్పిపోతుంది ఒకసారి నేనూ నా

భార్య శాన్‌ఫ్రాన్‌సిస్కోలో మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో ఒక క్యాంటీను కెళ్లాం అక్కడ పనిచేస్తున్న అమ్మాయిలెంత వేగంగా పని చేస్తున్నారంటే ఒక అమ్మాయి నా పక్కన కూర్చున్న ఒక మనిషి తలను ప్లేటుతో బద్దలు కొట్టెయబోయింది ఆవిడకు అతనిపట్లకోపంగానీ ఆగ్రహంగానీ లేదు కేవలం ఆవిడ పనిచేస్తున్నవేగం ఆవిడను అదుపుతప్పిపోయేలా చేసింది వేగంవల్ల చెప్పలేనంత అలసత్వం కలుగుతుంది అవకాశం విధి అదృష్టం అని మనం వేర్వేరు పేర్లతో పిలిచే ఆక్సిడెంట్లన్నీ నిజానికి కార్యకారణ సంబంధమనే సాధారణ పద్ధతికి చెందినవే! మనం గమనించలేనంతటి వేగంతో పరిగెడుతూ ఉండడంవల్ల ఈ సహజమైన పరిణామాన్ని మనం కనిపెట్టలేం

వేగానికలవాటుపడ్డ వ్యక్తుల్ని యంత్రాలతోనూ రోబోట్లతోనూ పోల్చవచ్చు బహుశామీకు చార్లీ చాప్లిన్ తీసిన గొప్ప చిత్రం మాడరన్‌టైమ్స్ జ్ఞాపకముండే ఉంటుంది ఫ్యాక్టరీలో విడిభాగాలన్నీ కలిపి పెద్ద పరికరాల్ని తయారుచేసే మనుషుల మధ్య నిల్చుని చార్లీ తనముందు పరిగెట్టే కన్వేయర్ బెల్టుపైని మరచీలల నన్నింటినీ పట్టుగ్రతో బిగిస్తూ ఎనిమిది గంటలు పనిచేయాలి క్రమంగా మిల్లు యజమాని కన్వేయర్ బెల్టు తిరిగెవేగాన్ని పెంచుతూ పోతాడు పాపం చార్లీ మరింత వేగంగా పని చేయాల్సివస్తుంది ఎగిలంతా ఒకే పద్ధతిలో చేతులుతిప్పుతూ ఉండాలి ఎనిమిది గంటల తర్వాత అతనుమిల్లులోంచీ బయట పడినప్పటికీ అలా చేతులు కదపడాన్ని మానలేడు పక్కనున్న వాళ్లు ఆశ్చర్యపడిచూస్తువుండగా తన చేతిలో ఎట్టుకర్ర లేకపోయినప్పటికీ అతనలా చేతులు తిప్పుతూనే ఉంటాడు వేగానికలవాటు పడ్డవాళ్ల గతి అంతే! వాళ్లలా బతకాల్సిందే! నిర్బంధాలు తప్పస్వేచ్ఛా స్వాతంత్రా లుండవు ఎదైనా చూసినప్పుడు స్పందించడం తెలియకపోవడంతో వాళ్లాస్పందించేగుణాన్నే పోగొట్టుకుంటారు స్పందనేలేకుంటే మనమెలా మార్పు చెందగలం? మొదటమనం తీరికగా కూర్చుని వీలయినంత తటస్థంగా మనల్ని మనమే పరీక్షించుకుని మనప్రవర్తనా విధానాన్ని తరచి చూడాలి విచిత్రమేమిటంటే తొందరపడేవ్యక్తులందరూ అదే చోట్లో ఇరుక్కుపోయి ఉంటారు

☆ మెల్లన - వివేకం ☆

మనం వెగంగా వెగంగా వెళ్తున్నప్పుడు చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తుల అవసరాలను క్రమక్రమంగా పట్టించుకోవడం గమనించడం మానేస్తాము నీరసంగా మొద్దుబారిపోతూ తెలివిహీనంగా తయారౌతాం ఉదాహరణకు ఉదయాన ప్రయోగింపబడ్డ మిస్సయిల్‌లా దూసుకెళ్తున్నప్పుడు ఏకాంజాగరూకతతో ఉండలెము మనవల్లల మనస్సూ భార్య మనస్సూ కష్టపెడతాం కానీ మనకది తెలియదు మనకు ఇతరుల పొలకువ తెలియాలంటె మెల్లగానడుస్తూ జరుగుతున్నదానిపైన దృష్టని పెట్టాలి మన ఇంద్రియాలన్నీ అప్రమత్తంగా ఉండాలి పరిపూర్ణమైన శక్తితో పని వెయాలి

వెగానిక లోబడిపోయినప్పుడల్లా చుట్టూ ఎవరూ లేనట్టుగా మనం ప్రవర్తిస్తూ ఉంటాం మనం వెగంగా వెళ్తున్నప్పుడు పొగమంచులో కప్పబడపోయిన విగ్రహాల్లా చుట్టూ వున్న వ్యక్తులు స్పష్టంగా కనిపించరు మనమనస్సెక్కడో ఉంటుంది జరుగుతున్న విషయంపైన అస్సలు ఏకాగ్రతలేక పోవడంచేత ఎదురొచ్చిన వ్యక్తినల్లా ఢీకొడతాం ఇతరుల దారికడ్డం పడి పరిగెడుతూ వాళ్లముఖాన్నే తలుపులు మూసేస్తూ వాళ్లు గదిలో ఉండగానే దీపాలు ఆర్పెస్తూ మనలో మనమే వాగుతూ ఇతరులను విసిగిస్తూ వెళ్తుంటాం ఇదంతా వాళ్ల పొలకువ మనకు తెలియకపోవడంవల్లే జరుగుతుంది శూన్యమైన చూపులు నిగుడిస్తూ తిరిగిన చోటనే గింగిరాలు తిరుగుతూ ఉంటాం ఇది మంచిపనిగాదు కానీ మనం మార్పు చెందవచ్చు ఆ అవకాశం మిగిలే ఉంది

వేగమన్నది అంటురోగమనే సంగతి గూడా మనం జ్ఞాపకముంచుకోవాలి ఆందోళన పడేమనస్సుతో ఒకవ్యక్తి ఓగదిలోకి పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చినప్పుడు అక్కడున్న వ్యక్తులందరిపైనా ఆప్రభావం పడుతుంది వేగంతో పట్టుతప్పిపోతున్న వ్యక్తిని చూడగానే వాళ్లు మరింత ఎక్కువగా అలజడి పడిపోతారు ఉదాహారణకు కుటుంబసభ్యులంతా డైనింగ్‌టేబుల్ దగర కూర్చుని ఉదయం టిఫెను తింటున్నప్పుడు అప్పటికే ఆలస్యంగాతయారైన పైనస్కూలు అమ్మాయి హడావుడగా లోపలికొచ్చిందనుకోండి మార్కెట్టునుంచీ ఇంటికి తిరిగొస్తున్నప్పుడు

షాపునుంచీ తన బూట్లు తెచ్చిపెట్టమని తన తల్లితో అంటుంది తన నోట్సు పుస్తకాన్నెక్కడో పెట్టి మరచిపోయినందుకు గగ్గోలు పెడుతుంది నిలబడే ఆనడం ప్రారంభిస్తుంది పాలు కిందపోసేస్తుంది మరికొన్ని నిముషాల్లో ప్రశాంతంగా ఉన్న ఆ గదివాతావరణమంతా మారిపోతుంది ప్రతిఒక్కరూ అలజడితో చెలరేగిపోతారు

నంతోషపడవలసిన విషయమేమిటంటే దానికి విరుద్ధంగా జరిగితే ప్రభావం గూడా విరుద్ధంగానే ఉంటుంది ఒక వ్యక్తి ప్రశాంతంగా నెమ్మదిగా ఒక గదిలోకి ప్రవేశిస్తే అతడి ప్రభావం ఆగదిలో ఉన్న వాళ్లందరిపైనా పడుతుంది ప్రశాంతత గూడా ఒకరకమైన అంటువ్యాధే! మనంతటమనం నేర్చుకునె వరకూ ఇతరుల అలజడీ ప్రశాంతతా మనపైన ప్రభావం చూపెడుతూనె ఉంటుంది

కేవలం వ్యక్తులు మాత్రమే గాదు వేగమనే ఒత్తిడిలో పడ్డప్పుడు సంస్థలుగూడా ఇతరుల అవసరాలను పట్టించుకోలేవు పెద్దపెద్ద రహదారి కూడళ్లలో సిగ్నల్ లైటు మారేలోగా పాదచారులకు రోడ్డు క్రాస్ చేసే సమయమైనా ఉండదు శక్తిలేనివాళ్లు దాటలేక ఆప్రయత్నం కూడా మానేస్తారు ముసలివాళ్లు సగంరోడ్డుదాకా నడిచాక రెండుచేతులూ పైకెత్తి పైకిరాబోయే డ్రైవర్లను ఆగమంటూ అర్థిస్తూ ఉంటారు దాటడానికి చాలా సమయం అవసరమైన ఎల్లల్ని జబ్బులు పట్టి లాక్కెళ్లడం తప్పదు దీని వల్ల వారిగేదేముంది? వాళ్లకు మరికొంత ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తే తప్పేముంది? ట్రాఫిక్‌ను అదుపులో వుంచే యంత్రాంగం లాంటి సంస్థల్లో కూడా వ్యక్తులే ఉంటారు వాళ్లను మనస్సు మార్చుకోవలసిందిగా ప్రార్థిస్తాం లేకపోతే పాదచారుల సిగ్నల్స్ పూర్తిగా మారిపోవచ్చు ఇప్పుడు ఆగండి నడవండి అంటున్న సిగ్నల్స్ స్థానంలో కొద్దిరోజుల్లో ఆగండి పరిగెత్తండి అనిగానీ వేగంగా వేగంగా అనిగానీ ప్రత్యక్షంగావచ్చు

మన సమాజంలో వేగానికి కావల్సినంత ప్రోత్సాహం దొరుకుతుంది ఆ స్వభావం చదవడంలో గూడా చొచ్చుకుపోయింది ఒక పుస్తకాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోడానికి మెల్లగా అనుభూతి చెందుతూ అందులో వెలిబుచ్చిన అభిప్రాయాలను గురించి ఆలోచిస్తూ చదవాలి ఇప్పుడు ప్రాచుర్యమున్న వార్తాపత్రికల్లో రీడింగ్ కోర్సులకు అప్లికేషన్లనాహ్వానిస్తూ ప్రకటనలు కనిపిస్తున్నాయి ఒక పుస్తకం చదివే సమయంలోనే పది పుస్తకాలు చదివే

మహత్తరమైన విద్యను నేర్పిస్తామని వాళ్లు ప్రకటిస్తారు కానీ ఇదెలాంటిరకమైన చదువు? అలాంటి ఒకకోర్సు తర్వాత ఒక ప్రబుద్ధుడు ఒక గంటలోపల టాల్‌స్టాయ్‌రాసిన యుద్ధమూ శాంతీ నవలను చదివేశానని చెబుతూ ఆ సమయంలో అది రష్యన్లను గురించిన పుస్తకమని తెలుసుకున్నానని అన్నాడు ఒకమంచి గొప్ప పుస్తకాన్ని మరింత ఏకాగ్రతతో ఆలోచిస్తూ అవగాహన చేసుకుంటూ చదవడం భావ్యం గాదా చెప్పండి?

☆ వేగరోగం ☆

వేగం చాలా రకాల శారీరక అనారోగాల్ని తెస్తుంది జీవనవేగం తగ్గించుకున్నప్పుడు జీర్ణకోశపు శ్వాసకోశపు నరాలజబ్బులు తగుతాయి

ఒత్తిడతోనూ తొందరపాటుతోనూ ముడిబడిఉండే జీర్ణకోశపు అల్సర్లను ఉదాహరణగా తీసుకొండి జీర్ణకోశంలోని ఆమ్లద్రవాలు ఎక్కువగా స్రవించడం పొగత్రాగడం రక్తపీడనం తాగుడు కొన్ని హార్మోనులెక్కువగావడం మొదలైన కారణాలవల్ల కడుపులో అల్సర్లు వస్తాయి వేగం విటన్నింటి ప్రభావాన్నీ తీవ్రం చేస్తుంది ఈ రకమైన అల్సర్లు బిజినెస్ ఎగ్జిక్యూటివ్‌లకూ మాడిసన్ అవెన్యూ అడ్వర్టయిజింగ్ వుద్యోగులకూ ఎక్కువగా వస్తుందనిమన మనుకుంటాం కానీ బస్సు డ్రయివర్లకూ పోలీసులకూ టీచర్లకూ ఇండ్లుకట్టేపనివాళ్లకూ ఆటగాళ్లకూ గూడా ఇది రావచ్చు వైద్యుడు తన వృత్తి ధర్మం మేరకు దాని నొప్పిని తగించే ప్రయత్నం చేస్తాడు కానీ దానికంటే ముఖ్యంగా చేయవలసినపని మరొకటుంది జీవితవిధానంలోనే ఒక పరిపూర్ణమైన శాశ్వతమైన మార్పుకు ప్రయత్నించాలి డాక్టరు ఈ విషయం రోగికర్థమయ్యేలా బోధించి అతడిలో మార్పు రావడం కోసం సహాయం చేయాలి

సాధారణంగా ఆపరేషను పూర్తయ్యాక ఇంటికి తిరిగివెళ్లిన రోగి మళ్లీ పాత వేగపూరితమైన జీవితంలోకి ప్రవేశిస్తాడు తాను అక్కడ ఉండలేక పోయిన రోజుల్లో జరగకుండా ఆగిపోయిన పనినంతా పూర్తిచేయడానికి మరింత ఎక్కువగా పరిగెడతాడు మళ్లీ అడ్డంకులెదురౌతాయి ఆశాభంగాలూ ఆగ్రహాలు ఆవరిస్తాయి మరింతవేగం అరుముతుంది జీర్ణం కోశంలో ఆమ్లద్రవాలు పొంగిపొర్లుతాయి జీర్ణకోశం నికార్సయిన వాడకందారుడిలాంటివాడు తనకెంతకావాలో అంతే ఒప్పుకుంటాడు

ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసే శక్తివంతమైన ఆమ్లద్రవాలకు అది అలవాటు పడి ఉంటుంది కానీ అవి ఎక్కువగా స్రవిస్తే అల్సర్లు పుడతాయి అచిరకాలంలోనే రోగిగా ఆపరేషను టేబుల్‌పైన పడుకోవలసి వస్తుంది ఎందుకి అనవసరపు బాధ?

అల్సర్లతో బాధపడేవ్యక్తిని కొంతకాలం పాటూ నిద్రపుచ్చి అతడి మనస్సును కొంతవరకూ మూసిపారేసి శరీరాన్ని తొందరపాటు నుంచీ తప్పించడానికి పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయని విన్నాను ఈ పరిశోధనలు మంచివే కానీ సమస్యల మూలాలకు వెళ్లి అసలు పరిష్కారాన్ని కనిపెట్టడం మరింత సహేతుకరమైన పని అందుకు మన జీవిత విధానం మన ఆలోచనలు అనుభూతులూ మాటలూ చేతలూ మొదలైన వాటినన్నింటినీ పరిశీలించి చూడాలి

గుండె జబ్బులు గూడా అంటువ్యాధుల్లా తయారయ్యాయి మన దైనందిన జీవితంలోని మన ప్రవర్తన గుండెపైన చెడుప్రభావాన్ని చూపెడుతోందని మన శరీరం మనకు తెలియజేసే విధానమే గుండె జబ్బు ఆగండి! మీరు పెడదారి పట్టారు అని చెప్పే రహదారి సూచనల్లాగా నొప్పీ రోగమూ అనారోగ్యమూ మొదలైనవి గూడా హెచ్చరికలేనని మనం తెలుసుకోవాలి ఇంత స్పష్టమైన భాషేమనకర్థంగాకపోతే ఇక చెయ్యవలసిందేముంది? దురదృష్టవశాత్తు వాటని అర్థం చేసుకోవలసిన బాధ్యతను స్వీకరించడానికి మనం నిరాకరిస్తాము అందుకే అనారోగ్యమొచ్చినప్పుడు నాకే ఎందుకొచ్చింది? అని గగోలు పెడతాం

టైప్ ఎ బిహేవియర్ అనే తమ మహత్తరమైన పరిశోధనలో డాక్టర్ మేయేర్ ఫ్రైడ్‌మాన్ రే హెచ్ రోజెన్‌మేన్ అనే ఇద్దరు శాన్‌ఫ్రాన్‌సిస్కో మేధావులు గుండె జబ్బులకు అనుకూలంగా ఉండే ఒక ప్రత్యేకరకమైన వ్యక్తిత్వముందని కనిపెట్టారు రక్తపీడనమూ రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగడమూ పొగతాగడమూ వ్యాయామం చేయకపోవడమూ మొదలైన శారీరక ప్రమాదహేతువులతో గుండెజబ్బులు అనాదిగా ముడిపెట్టబడ్డాయి ఈ వైద్యుల అభిప్రాయం ప్రకారం గుండెజబ్బులు రావడానికి ముఖ్యమైన కారణం జీవన విధానమే!

ఆహారమూ సిగరెట్లూ అన్నవి బుల్లెట్లు కానీ ప్రవర్తన అన్నదే తుపాకీ అంటారు వైద్యులు కరోనరీ ఆర్టెరీ గుండెజబ్బులకు మూలకారణం

సంక్లిష్టమైన ఆవేశస్పందనలె వనివాళ్లంటారు వీలయినంత తక్కువసమయంలొ విలయినంత ఎక్కువగా సంపాదించడం కోసం అవసరమైతే ఇతరవ్యక్తులతొనూ విషయాలతోనూ వ్యతిరేకంగా పనిచెయడానికి సిద్ధమౌతూ అంతులెని విషమ పోరాటంలో పూర్తిగా నిమగ్నుడైన వ్యక్తిలో దీన్ని గమనించవచ్చు అంటారువాళ్లు

మరోరకంగా చెప్పాలంటె అటువంటి వ్యక్తి వ్యక్తిత్వంలోని ముఖ్యమైన లక్షణం తొందరపడడమే! సంతృప్తినీ లాభాన్నీ తీవ్రంగా ఆకాంక్షిస్తూ తొందర పడెవ్యక్తి గుండెనొప్పిని కొని తెచ్చుకుంటాడు జీవితానికొక్కసారి మాత్రమె సంభవిస్తుందని ప్రకటించే ఆల్ క్లియరెన్స్ సేల్స్ కోసం తలుపులు తెరిచేవరకూ డిపార్ట్‌మెంటల్ స్టోర్సుముందు రహదారుల పక్కన ఎదురుచూస్తూ క్యూలో నిలబడేవ్యక్తుల్ని జ్ఞాపకం తెచ్చుకొండి అన్ని రకాల వ్యక్తులూ లోపలిక దూరడానికి తపన పడుతూ ఉంటారు తలుపులు తెరవగానే తెరచిన ఉద్యోగి పాపం ఎదుటి గోడకు తగిలినలిగిపోయెటంతగా జనం లోపలికి తోసుకెళ్తారు లోపలికి పరిగెత్తిన ప్రతివాడూ గుండెనొప్పులు ఎక్కడున్నాయి? అని పెద్దగా అరుస్తాడు

గుండె జబ్బులకు సులభంగా లోనయ్యే వ్యక్తులలో సామాన్యంగా ఉండే లక్షణాలూ గుర్తులూ ఎవిటో పైన పేర్కొన యిద్దరు డాక్టర్లూ స్పష్టంగా వివరించారు స్వాభావికంగా అటువంటి వ్యక్తులు వేగంగా కదులుతారు నడుస్తారు తింటారు (వాళ్లు వేగంగా ఆలోచిస్తారనే మరో లక్షణాన్ని కలుపుతాను) తమముందు వెళ్లే కారుగానీ వ్యక్తిగానీ కొంచెం వెగాన్ని తగించినా వాళ్లకు చెప్పలేనంత విసుగూ కోపమూ వస్తాయి వేరొకరు ఒక పనిని తమకంటె ఆలస్యంగా చేస్తే ఒకవేళ తనకంటే బాగా పనిచేస్తున్నా సరె! వాళ్లు సహించలేరు వేచి చూడడం రెస్టారెంటుదగరో బ్యాంకుటెల్లర్‌ముందో సూపర్‌మార్కెట్ చెకవుట్ క్యూలోనో పెద్దవాంస మాట్లాడుతున్నప్పుడు తమ వంతు వచ్చే వరకూ వేచి చూడడం గూడా హింసగానే భావిస్తారు ఎదుటి వ్యక్తి తగినమాటల కోసం వెదుకులాడుతున్నప్పుడు వేగంగావాళ్ల మాటలుగూడా తామే పూర్తి చేయాలని అనుకుంటారు ఈ జాబితానంతా చదివాక మనలో చాలామంది మనగురించే చెబుతున్నారేమోనని ఆశ్చర్యపడవచ్చుకదా!

ఇలా తొందరపడే అవతవకల మనిషి తరచుగా రెండుపనులు ఒకెసారి చేయాలనుకుంటాడు ఎనిచేస్తున్నప్పుడు అతణ్ణి ఆప ఎదైనా ప్రశ్న అడిగినప్పుడు తాను తరువాత చెయ్యవలసిన పనిని గురించి అతనాలోచిస్తాడు ప్రసన్నంగా స్పష్టంగా ఉండే మాటలకోసం ఆలోచస్తూ మీరు కాస్సేపు విరామమిస్తే కచ్చితంగా మొఖం మీద కొట్టినట్టుండే మాటల్ని అతను ప్రసారం చేస్తాడు అతనెప్పుడూ సంభాషణను వీలయినంత తొందరలో ముగించేయాలనే అనుకుంటున్నట్టు మనకు తోస్తుంది ఈతగొడుతున్నప్పుడు ప్రశాంతత కొసమని అతనంటాడు అతని మనస్సు వ్యక్తిగతమైన సమస్యలపైనా వృత్తి సంబంధమైన ఆలోచనలపైనా ఉంటుంది బహుశా ఫోన్‌కాల్స్ తనకక్కడికే అందేలా అతను ఎర్పాటు చేసుకుని ఉంటాడు ఒకవేళ టిఫెన్‌తినాలన్న ఉద్దేశమేదైనా ఉంటే ఉదయం షేవ్ చేసుకుంటున్నప్పుడే తింటాడు బయల్దేరేఎన బస్సునందుకోవడంకోసం పరిగెత్తేటప్పుడు సూట్కేసులోకి తనకాగితాలను కుక్కుకుంటూ ఉంటాడు డ్రయివ్‌చేసేటప్పుడు అక్కడెంత ఎక్కువ రద్దీఉన్నా అతను తాజా వార్తలు విని తీరాలి మనమందరమూ అరగంట కునికిన తర్వాత నిద్రలేస్తూనే వార్త లేమిటి? నేను లేకుండా ఈ లోకం ఎం వొరిగించింది? అని అడగకుండా వుండలేకపోతామని తోరో చెప్పిన సంగతి నాకిప్పుడు జ్ఞాపక మొస్తోంది

☆ పోటీకి పురికొల్పడం ☆

వెగిరపాటనే జాడ్యానికీ యీ రోజుల్లో బాగా ప్రోత్సహించబడే పోటీ మనస్తత్వానికీ మధ్య వుండే నంబంధాన్ని డాక్టర్‌ఫ్రైడ్‌మేన్ రోజెన్‌మాన్‌కనిపెట్టారు దాన్ని సమాజపు ఎమ్మతిపొందిన నిజానికి ప్రశంశించబడిన సంఘర్షణారూపం అని వాళ్లు ఎలిచారు సమాజపు సమ్మతి ఉందో లేదో అది తరువాతి విషయం ఈ రకమైన మనస్థితిలో ప్రారంభించిన ప్రతిపనీ అనారోగ్యానికి దారితీస్తుంది ఎ ఒక్కరికీ మేలు కలిగించదు

'సేల్స్‌మేన్‌కావాలి చాలా అగ్రెసివ్‌గా ఉండాలి ఇలాంటి ప్రకటనలను వార్తాపత్రికల క్లాసిఫైడ్ విభాగంలో తరచుగా చూసే ఉంటారు మరోరకంగా చెప్పాలంటే అతను ఇతరులకు యిష్టపడనివీ అవసరంలేనివీ అయిన వస్తువుల్ని గూడా వాళ్లచేత కొనిఎంచేటట్టుండాలి సేల్స్‌మాన్

నెర్పరితనమంతా ప్రజలకు మెలు చెయడానిక కాదు అవసరంలేని విషయాలకోసమూ వస్తువుల కొసమూ వాళ్లు అర్రులు చాచేలా వాళ్ల మనస్సును మార్చడానికి మాత్రమె అది ఉపయోగించబడుతోంది అగ్రెసివ్ అనె మాట చాలా సరిగా అతిక పాయె మాట! ఒక వేళ అటువంటి పరిస్థితుల్లో అమ్మకాలు బాగా పెరగవచ్చు అతను దేనినైతే ఎక్కువగా అమ్ముతున్నాడో వాటిని ఎక్కువగా కొంటున్నారన్నమాట! నిజానికతడు ఎప్పుడూ వినాశకరమైన భౌతికమానసిక రొగాలను పెంచే వస్తువులకే ఆర్డరు పెడతాడు అతని అగ్రెషన్ అతడిపైనె గాకుండా వినియోగదారుల పైక గూడా గురిపెట్టబడుతుంది

పాటిపడాలనె ఈ తత్వం డబ్బు సంపాదించడంలోనూ అధికారం చేజక్కించుకొడంలోనూ మాత్రమే పరిమితం గాదు వినోదానికి ఎర్పాటు చెసె ఆటల పోటలకు గూడా పాకుతుంది ఆటలు ఆనందించడానికి గాదు గెలవడం కొసమే అదుపు తప్పిన మనస్థితిలో ఉండే పెద్దవాళ్లు కుర్ర ఆటగాళ్లపైన యీ అభిప్రాయాన్ని యిద్దేస్తారు

కొందరు వ్యక్తులు తమకిష్టమైన హాబీలను గూడా యిలాంటి ఉన్మాదికరమైన ఎద్దతిలోనే చెసుకుపోతూ ఉంటారు నగరంలో మిగిలిన వాళ్లెవరిక లెనన్ని ఇంపార్టెట్ బీర్కాన్లు తనదగరే ఉండాలి డాక్టర్ రోజెన్ మాన్ ఫ్రెడ్మాన్లు వేగమనే జాడ్యం బాధ్యతాయుతమైన పనులచేసే పెద్ద పెద్ద ఉద్యోగులకు మాత్రమే గాదు పనికిరాని చిన్న చిన్న విషయాల్లో గూడా చెలరేగిపోతుందని అంటారు కానీ చివరకు నిజమైన ఫలితం మాత్రం పాట అనె ఎరీక్షలో తొందర పడేవాళ్లనుగాకుండా నిజంగా తెలివైన వాళ్లనూ ఇతరులపట్ల వైరం ఉండేవాళ్లనుగాకూండా వారిపట్ల జాగరూకతతో వ్యవహరించే వాళ్లనూ అత్యుత్సాహంతో అలజడి చెందిపోయేవాళ్లను గాకుండా సృజనాత్మకంగా ఉండేవాళ్లనూ వరిస్తుంది

ఒకవేళ తొందరపాటు వ్యక్తి శరీరం గుండెపోటునూ ఇతర పెద్ద పెద్ద జబ్బుల్నీ తప్పించుకున్నా ఇది జరిగేపని కాదనుకోండి అది అవసరమైన దానికంటే ముందుగానే అలిసి పోతుంది ముసలితనంతో మనం ముడిపెట్టే అనేకానేక సమస్యల్ని మనం నివారించుకోవచ్చునని నాకు నమ్మకముంది రాబోయే కాలంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మనం మతికోల్పొతామనీ నీళ్లతొట్టెలో పడిపోతామనీ కర్రపట్టుకుని నడుస్తామనీ

కేవలం భూతకాలంలోనే జీవించడం మొదలు పెడతామనీ మనమందరమూ నిర్ద్వంద్వంగా ఒప్పుకుంటాం కొంతకాలం గడిస్తే చాలు మనమూ ఒంటర్లై నిస్సహాయంగామారి ఇతరులకు అనవసరమైన బరువుగామారిపోతాం కానీ ఇలా జరగదని నేను హామీ యిస్తాను ముందుగా మనం మన శరీరపు శక్తినంతా పీల్చి పారేసే ఈ వేగమనే తొందరపాటును తగించుకోవడం ప్రారంభించాలి పరిగెత్తే టప్పుడు మనలోని ప్రతిభాపారవాలు యిగిరిపోతాయి మనం ప్రశాంతంగా నెమ్మదిగా పని చేసినప్పుడు జీవితపు సాయం సంధ్యా సమయంలో గూడా అందంతోనూ శక్తితోనూ ప్రకాశిస్తాం ఉదాహరణకు చాలా వార్ధక్యం వచ్చాక గూడా చనిపోయె రోజు వరకూ మా బామ్మ చాలా చురుకుగా ఉత్సాహంగా ఉండేది

☆ మనమెలా వేగాన్ని తగ్గించుకోగలం? ☆

మనకు పని చేయడానికి స్వేచ్ఛ ఇతరులతో మంచి సంబంధాలూ ఆరోగ్యమూ శక్తీ మానసికశాంతీ ఎదిగేశక్తీ కావాలంటే మనం వేగాన్ని తగించుకోవడం నేర్చుకోవాలి పైకి చూడ్డానికి ఎంత ఆకర్షణీయంగా పాక్ చేయబడి ఉన్నా దాని కోసంవేగమనే ధర చెల్లించడం మనకు సాధ్యం గాదు దాని ధర మనజీవితమే! తొండరపడేంత తీరికనాకులేదు అన్న తోరో మాటల్ని మళ్లీ జ్ఞాపకం చేసుకోండి

కానీ కేవలం అలా మీ అభిప్రాయాల్ని వెల్లడించడమూ మీ వాహనపు బంపర్‌పైన మీరు మెల్లగా వెళ్తున్న వాహనం వెనకవస్తున్నారు అని స్టిక్కర్ అతికించడమూ చాలదు మనమిప్పుడు అంతరాంతరాల్లో గాఢంగా ముద్రించబడి పోయిన స్వభావక్రమంతోనూ చిరకాలంగా నాటుకుపోయిన అలవాట్లతోనూ పోరాటం చేయిబోతున్నాం దాన్ని ఆరంభించగానే మనకుకొన్ని లాభాలు చేకూరవచ్చు కానీ మనకో వ్యూహమూ పద్ధతీ దీర్ఘపోరాటానికి కావల్సిన ఓర్పూ కావాలి డాక్టర్ రొజెన్‌మాన్ ఫ్రైడ్‌మాన్ ఈ విషయాన్నే మరోరకంగా ఇలా చెబుతారు అతడిరుగ్మతకు ముఖ్యకారణమైనదాన్ని రూపుమాపడంద్వారా అతనికి సహాయపడ్డమన్న విషయంలో ఆలస్యమన్న ప్రశ్నేలేదు వాళ్ల అభిప్రాయం ప్రకారం ఈ స్వభావపు విచ్చిన్న క్రమం అతడి పరిసరాల్లోంచీగాక వ్యక్తిలోంచే పుడుతుంది కాబట్టి దాని స్వస్థలంలోనే దానితో పోరాడాలి

వేగాన్ని తగ్గించుకోవడం నేర్చుకోవాలంటే ఈ అలవాట్లను మార్చుకు బాధ్యతను మనమే స్వీకరించాలి

ఉదయాన తొందరగా నిద్రలేవడమన్నది చాలా ముఖ్యమైన విషయం అలాని చెయలేకపోతే తొందరపడడాన్ని మీరెలా ఆపగలరు? సాధారణంగా మీరెదైనా పనిలోకి దిగడానికి ముందుగా కొన్ని తతంగాలు ముగిసిపోవాలి ధ్యానం చేయాలి టిఫెనుతినాలి కాబట్టి ఎదకొండు గంటలసమయంలో నిద్రలెచి వేగాన్ని తగించుకునే కార్యక్రమం మొదలుపెడితె మీరేపనీ చేయలెరు

కాబట్టి వీలైనంత త్వరంగా లేవండి చల్లదనం అద్భుతమైన కాంతీ పూలపైన మంచుబిందువులూ సాలెగూళ్లూ గాలిసవ్వడీ పక్షులపాటలూ ఈదేశపు ఉదయాలసౌందర్యం వర్ణనాతీతం నగరాల్లో సైతం పెద్దగా మార్పుండదు ప్రశాంతతా కొత్తఅవకాశాలు దొరుకుతాయనే ధైర్యమూ దొరుకుతాయి అందుకె వర్డ్స్‌వర్తు నగరపు ప్రభాతాల్లో సైతం అందాన్ని కనిపెట్టగలిగాడు

నగరం ఇప్పుడు చీరలా
ఉదయ సౌందర్యాన్ని చుట్టుకొంది మౌనంగా సహజంగా
ఓడలూ స్థూపాలూ కుడ్యాలూ ప్రదర్శన శాలలూ ఆలయాలూ
మైదానాల్లొ విలసిల్లుతూ ఆకాశానికెగజూస్తూ
పొగలెని గాలిలో వెలుగుతూ మెరిసిపోతున్నాయి అంటాడాయిన

నిద్రలేస్తూనే ఒక కచ్చితమైన సమయంలో అదొక అసంకల్పిత చర్యగామారి పోయేలా ధ్యానం చేయండి మధ్యాహ్నాల్లో భోజన సమయమైనప్పుడు చాలామంది మనుషులెంత ఆకలితో అలమటిస్తారో అలాగే మీ మనస్సు గూడా ధ్యానం కోసం అలమటిస్తుంది తనను తాను శాంతపరచుకోడానికి అరగంట సమయం తీసుకుంటుంది అదొక ఆడంబరమైన అవసరంగా మీకనిపించవచ్చు మన అలవాట్లనలా మార్చిన పద్ధతీకరణం (Conditioning) యెప్పుడూ మనకు వ్యతిరేకంగానే పనిచేస్తుందెందుకు? శరీరానికీ మనస్సుకూ ఆత్మకూ యిప్పుడెలా హానికలిగించేపనులు చేస్తున్నామో అలాగే అసంకల్పితంగా వాటికి మేలుచేకూర్చే పనులు జరిగేలా మనకు మనం శిక్షణ నిచ్చుకోవాలి

తొందరగా మేలుకుని ధ్యానంచేసిన తర్వాత యింకా చాలా సమయం మిగిలి ఉంటే డైనింగ్‌రూం కెళ్లి మీ కుంటుంబ సభ్యులతోనూ స్నేహితులతోనూ ప్రేమగా కబుర్లు చెబుతూ కూర్చోండి నిదానంగా పలహారం తినండి తింటున్న ఆహారపు రుచిని ఆస్వాదించాలంటే నిజానికామాట కొస్తే ఏపనినైనా మెల్లగా ఉపక్రమించడం నేర్చుకోవాలి కానీ తినీతినకుండా పరిగెత్తే మనుషులకేసి చూడండి మాకు సమీపంలోనే తినూ పరిగెత్తూ (Eat and Run)అనే పేరుతో ఒక రెస్టారెంటుంది దాని కెప్పుడూ నేను వెళ్ల దలచుకోలేదు అసలు పరిగెత్తడమే పొరబాటు తింటూనే పరిగెత్తడమన్నది జీర్ణకోశపు రోగాల్ని ఆహ్వానించడం తప్ప మరేమీ గాదు కానీ చాలా మంది ఆ పనిచేస్తూనే ఉన్నారు ప్రతిచోటా అంగళ్లలో ఆంటీఆసిడ్ మాత్రలు చాక్‌లెట్లలా విరివిగా అమ్ముడుపోతున్నాయి

ఇండియాలో తినూ ఎరిగెత్తూ అనే పేరున్న రెస్తారెంటున్నట్టు నేనెప్పుడూ వినలేదు కానీ అధునిక జీవితవిధానపు వాడావుడి మరొకరకంగా ప్రాచుర్యం సంపాదించింది రైల్వే భోజనం అనే చిత్రమైన పద్దతొకటుందక్కడ! రైలు స్టేషనులోకి వచ్చిరాగానే రైల్వేవాళ్లు పెట్టెల్లోనే భోజనం పెట్టేస్తారు మీరు ఇరవై నిముషాల్లోనో పదిహేను నిముషాల్లోనో తినేసెయ్యాలి భోజనం తీసుకొచ్చిన వ్యక్తి మీ పక్కనే నిలబడి తొంగి చూస్తూ ఉంటాడు కదిలివెళ్లిపోయే రైలుతో బాటూ తనప్లేటెక్కడ వెళ్లిపోతుందోనని అతడి అనుమానం అతను అప్రమత్తతతో మనల్నోకంట కనిపెడుతూనే ఉంటాడు గంట కొట్టగానే మీరు భోజనం ముగించినా ముగించకపోయినా అతనాప్లేటు లాగేసుకుంటాడని మీకూ తెలుసు ప్లేటుకూ నోటికీ మధ్య చేతిని గబగబా కదుపుతూ ముద్ద ముద్దకూ మధ్య టయమెంతయి పోయిందో తెలుసుకోవడం కోసం గడియారంకేసి చూసుకుంటూ వుంటారందరూ చేతన ప్లేటుపైకీ గడియారంపైకీ రెండుగా చీలిపోతుంది ఎటొచ్చీ ఆ భోజనం రుచిని ఆస్వాదించడం మాత్రం జరగనే జరగదు

నెమ్మదిగా సన్నద్ధమయ్యేటట్టుగా మీరు ఉదయాన పనులు ప్రారంభిస్తే సక్రమంగా దుస్తులు ధరించే సమయం దొరుకుతుంది నేనామధ్య ఓ భారతీయపత్రికలో ఓ బహుమతి పొందిన కథను చదివాను తన దగర అద్భుతమైన చెవిపోగులున్నాయని తన అందాన్ని గురించి మిడిసిపడే ఓ స్త్రీ కథ అది ఆవిడ హడావుడితో అతలాకుతలమైపోయే బొంబాయి నగరంలో ఉండేది ఒకనాడు ఆవిడ బాగా అలంకరించుకుని

చెవిపోగులు తొడుక్కుని ఆఫీసుకెళ్ళింది మంచిది మీరు తొందరపాటులో ఉన్నారు పేతికెండొరికాయో చూసుకోకుండా చెవులకు తగిలించుకుని పరిగెత్తారు అక్కడ కేవలం హాస్యాస్పదంగా తయారయ్యారు ఒక చెవిలో నీలిరంగుపోగులూ మరొచెవిలో ఎరుపురంగు దుద్దులూ

మామూలుగా మరచిపోవడమన్నది జ్ఞాపకశక్తి తగిపోవడంచేత గాదు తొందరపాటు వల్లనే! క్లాసులో టీచరు కాగితాల కోసం అడగానే అయ్యో! యిక్కడలెవు అంటారు బహుగా ఇంకోకారు వెనకసీట్లో పడేసానేమో! అని బిడియంతో వాపోతారు వెళ్లడానికి సన్నద్ధమవుతూ అక్కడే తచ్చాడుతారు నిజానిక వాళ్లసలు అక్కడ లేనట్టే లెక్క! ఎచ్చిపట్టినట్టుగా తత్తళించె ఆశరిరం మీకు తెలిసిన వ్యక్తిదిలాగే ఉంది కానీ వాళ్ల మనస్సక్కడ లెదు ఎదైనా పనిపైన ఎక్కడికైనా బయల్దేరేముందుగా ప్రశాంతంగా నెమ్మదిగా కావల్సిన వస్తువులన్నీ పదిలంగా తీసుకెళ్తున్నామో లేదో ఓసారి పరిశీలించి చూసుకొవడం మంచి పద్ధతి ఇంటి నుంచీ రెండుమూడుమైళ్లు వెళ్లిపోయిన తర్వాత ఉన్నట్టుండి ఆగి ఎదో మరచిపోయిన విషయం హఠాత్తుగా జ్ఞాపకం రావడంతొ తలబాదుకునే వ్యక్తిని మీరు గమనించే ఉంటారు మరచిపోయిన వస్తువు తిరిగి తెచ్చుకోడానికి మీరు వెనక్కి తిరగడమైనా చేయాలి లేదా ఫోన్‌చేసి వాటిని తెప్పించుకునే ప్రయత్నమైనా చేయాలి అనలీ హైరానా అంతా సమయాన్ని ఆదా చేయాలనుకుని ఆవ్యక్తి హడావుడిగా ఇంటినుంచీ ఎరిగెత్తు కెళ్లడం వల్ల జరిగిందే!

ఉదయాన్నె బయల్దేరేలా జాగ్రత్తపడిఉంటే ఎంత బావుండేది? అప్పుడు చివరినిముషంలో రావలసి ఉండేదీ గాదు ఎవరితోనూ సక్రమంగా మాటాడలేక పోయానని చింతిచాల్సిన అవసరమూ ఉండేదీ గాదు ఆఫీసుకూ అంగడికీ క్లాస్‌రూంకూ అందరికంటే పదినిముషాలు ముందుగా వెళ్లి మిగిలిన వాళ్లంతా ఎం చేస్తున్నారో ఎందుకు గమనించగూడదు? కాపలా మనుషులతోనూ భవన సంరక్షకులతోనూ కాస్సేపు కబుర్లు చెబితే వాళ్లద్వారా ఎన్నో ఆసక్తకరమైన సంగతులు తెలుస్తాయి

బర్కిలీ కాంపస్‌లో ఉన్నప్పుడు ఒకసారి నా పక్కనే నిల్చున్న వ్యక్తితోనేను సంభాషణ మొదలు పెట్టాను మొదట ఎం చేస్తున్నావని అతణ్ణి అడిగాను

నేను ఈ యూనివర్సిటీ ప్రెసిడెంటుకంటే ముఖ్యమైన వాణ్ణి తెలుసా? లని అన్నాడతను

అలాగా? అయితే మీరెవరు? అని ప్రశ్నించాను

నేను ప్లంబర్‌ని ఒకవేళ ప్రెసిడెంటు రాకపోయినా కాస్సేపటి వరకూ ఏ ఇబ్బందీ ఉండదు కానీ నేనే లేకపోతే ఏమవుతుందో ప్రయత్నించి చూడండి అన్నాడతను

అన్ని చోట్లా ఇలా వ్యక్తిగతమైన సంబంధాలు పెంపొందించుకుంటూ పోతే మనుషులందరూ ఆర్ద్రతతోనే వ్యవహరిస్తారు మీరు యితరుల కోసం సమయం కేటాయిస్తే వాళ్లూ మీకోసం సమయాన్ని వెచ్చిస్తారు

☆ పనిలో వేగాన్ని తగ్గించడం ☆

చాలా పనులు ఒకేసారి చెయ్యగలమనుకునే వ్యక్తులు అన్నిపనులూ ఒకేసారి చెయ్యడానికి ప్రయత్నిస్తూ సతమతమైపోతూ ఉంటారు ముఖ్యమైన విషయాలపైన మనస్సును లగ్నంచేసి వాటిని నెమ్మదిగా సక్రమంగా పూర్తిచేయడానికి బదులుగా అనవసరమైన విషయాలపైన దృష్టిని మరల్చి తమశ్రమనంతా వృధా చేసుకుంటారు

ఎద్దుల బండి చక్రాలకు రంగలేయడం అంటూ ఇండియాలో దీనికొక ప్రత్యేకమైన సూక్తి ఉంది గ్రామంలో మీ పొరుగువ్యక్తి ఓ ముఖ్యమైనపని చెయ్యాలని అనుకున్నాడనుకోండి బహుశా అతడి బంధువులొస్తున్నారు వాళ్లయింటిని రిపేరు చేయాలి ఆపని చేయాలని సీరియస్‌గానే అనుకున్నాడు కానీ ముందుగా కాస్త సమయం తీసుకుని తన ఎద్దులబండి చక్రాన్ని అందంగా అలంకరించ దలచుకున్నాడు ఆ బండికున్న చక్రాలు చాలా పెద్దవి మామూలుగా రంగులు కొట్టాలన్నా చాలా సమయం పడుతుంది రంగురంగుల డిజయిన్లూ త్రిభుజాలూ బొమ్మలూ గీయడానికీ రంగులు అద్దడానికీ చాలా సమయం పడుతుంది చాలా ముఖ్యమైన పనులన్నీ వదలిపెట్టి చక్రాలకు రంగులు వేయడంతోనే సమయమంతా గడిపేస్తాడు భార్య కోపంగా మందలించిన తర్వాత చివరి నిముషంలో యిక వాటిని వాయిదా వేసుకోవడం సాధ్యంగాదని గ్రహించిన తర్వాత ఆందోళనతో కంగారు పడిపోతూ అసలు పనులు చేయడం కోసం ఉరుకులు పరుగులు తీస్తాడతను అతనెప్పుడూ సఫలీకృతుడు కాలేడు

వాయిదా వేయడమన్నది ఆ తరువాత జరగబోయే సంఘర్షణ అనే నాటకానికి వేదికను తయారు చేయడంలాంటి పనే! ఇంకా పనెగ్గొట్టడం

సాధ్యంకాదన్న పరిస్థితిలో శరీరంలో అడ్రెనలిన్ పెల్లుబుకుతుండగా ఒత్తిడకగురై అలజడిలో వెలరెగిపోతూ మనస్సు కకావికలవుతుండగా పైత్యం ప్రకోపించినట్టుగా పరిగెడుతూ ఉంటారు చివరకు పని సవ్యంగా మాత్రం జరగదు ఇంకా మాట్లాడితే ఆఖరిగడవు తీరిపోవడంతో జరిమానాలు గూడా చెల్లించాల్సి రావచ్చు అర్ధరాత్రి వరకూ తెరిచేఉండే ఓ పోష్టాఫీసు దగర నాకొమిత్రుడున్నాడు గత ఎప్రెల్ పదిహేనవతేదీన ఆదాయం పన్ను కట్టాల్సిన ఆఖరితెది ఎమిాఎంచేశాక రాత్రి పదకొండుగంటలకు అంతవరకూ వాయిదా వెసెన వాళ్లందరూ పన్నునుపోస్టుద్వారా చెల్లించడం కోసం అక్కడికి పరిగెత్తారు క్రమంగా అక్కడ చాలా కార్లు నిలిచిపోయాయి గడువు ముగిసెలొగా తమ కవరుపైన తపాలామార్కు ముద్రించుకోవాలని ఎవరికివారె ఆత్రుత పడసాగారు చివరి కోవ్యక్తి పెద్దకార్డు బోర్డు పెట్టెను పోష్టాఫీసులోంచీ తీసుకొచ్చి బయటపెట్టి అందరికీ అందులో తమతమ కవర్లు వేసెందుకు అవకాశం కల్పించాడు కానీ అప్పటికీ తమ ఆదాయవ్యయాల పద్దులు సరిచూసుకోనివాళ్లు చాలా మంది అంకుల్ శ్యామ్‌కు (అమెరికా దేశానికి) బొనస్ ఇచ్చే ఉంటారు

వృత్తిలో నిమగ్నమైనప్పుడు కూడా మనం విచక్షణా జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకొవడం నేర్చుకోవాలి ఎది ఎంత ముఖ్యమో తెలుసుకున్న తర్వాత నెమ్మదిగా ఉపక్రమించవచ్చు వేగంగా పనిచేయడం ఒత్తిడిలో పనిచేయడం సంతొషాన్ని కలిగించదు అందుకే మనలో చాలామంది పనికీ సంతోషానికీ సంబంధమేమిా ఉండదని అనుకుంటారు సాయంత్రం యింటికి వెళ్లాకే ఎంతోషం దొరుకుతుందని అనుకుంటారు కానీ వృత్తి రీత్యా చేయవలఎన పనులకూ మిగిలిన పనులకూ మధ్య స్పష్టమైన తేడా ఎదీ ఉండదనే నిజాన్ని సృజనాత్మకమైన దృక్పథమండే వ్యక్తులందరూ తెలుసుకుంటారు పని పరీక్షలా తయారు గావచ్చు కష్టంగా ఉండొచ్చు అంతమాత్రాన ఆ వని చేయడంలో ఉన్న నంతృప్తిని అనుభవించలేకపోవడానికి అది మాత్రం కారణం గాదు అందుకు విరుద్ధమైనదే నిజం!

కానీ ఎక్కడైతే వేగిర పాటు ఉంటుందో అక్కడ పనిచేసేవ్యక్తికి సంతృప్తి మిగలదు వేగం పరిష్కారాలను అయోమయం చేస్తుంది సమయం

ఆదాచేయాలనుకొని కృత్రిమమైన పరిష్కారాలనూ అడ్డుదారులనూ ఆశ్రయించే వ్యక్తి కృత్రిమమైన నిరుత్సాహకరమైన ఫలితాన్ని మాత్రమే సాధిస్తాడు అతను లేక ఆమె అన్నింటినీ పారబోస్తూ విరగొడుతూ ముంచుతూ పాడుచేస్తూ కాల్చేస్తూ ఉంటాడు ఉంటుంది అందువల్ల కలిగే ప్రమాదాలకూ గాయాలకూ లెక్కేలేదు తనకు మాత్రమేగాదు ఇతరులకూ ప్రమాదాలు సంభవిస్తాయి వేగాన్ని తగించుకుంటే అందుకు భిన్నంగా ప్రావీణ్యత అలవడుతుంది వేగాన్ని తగించడమంటే ప్రావీణ్యత పెరగడమే! అంటే మీరు తక్కువ పొరబాట్లు చేస్తున్నట్టే! తక్కువ ప్రమాదాలు ఎదురౌతున్నట్టే! మీరు మరింత బాగా సృజనాత్మకంగా రూపొందుతున్నట్టే!

పగటి వేళల్లో మీ వుద్యోగపు పనిలో మాత్రమే గాదు పోస్టాఫీసులో రెస్టారెంటులో బ్యాంకులో గూడా యితరులవేగానికి మీరు అడ్డుకట్ట కట్టవచ్చు కౌంటర్లలో కూర్చున్న వ్యక్తులతో మీకు అవసరమైనంత సమయం తీసుకోండి నాకేమీ తొందరలేదు అనడం సభ్యతాయుతమైన పనే! వాళ్లు సాధారణంగా సానుకూలంగా స్పందిస్తారు క్రిస్మస్ రోజుల్లో పొగలుకక్కే నేలపైన బర్కిలీ పోస్టాఫీసు ముందు క్యూలో నిల్చోవడం నాకు బాగా గుర్తుంది కౌంటరు దగరికెళ్లగానే నాకు మరేంతొందరలేదని ఆక్లర్కుతో చెప్పాను అతను నిట్టూరుస్తూ నా కళ్లల్లోకి సూటిగా చూసి ధన్యవాదాలు చెప్పాడు అంతేకాదు! నేనలా చెప్పడం విన్న క్యూలోని వ్యక్తులు తమ అసహనానికి తామే ఎగ్గు పడ్డారు వాళ్లూ నెమ్మదిగా ప్రశాంతస్థితిలోకి జారుకోసాగారు

వృత్తి తాలూకు పనుల్లో అవసరాలకోసం బయటికెళ్లడంలో ఇంటిపనుల్లో మనం చూపే ఓపిక వేగం మోసుకొచ్చే అన్ని ఉత్పాతకరమైన దోషాలకూ బదులుగా చేసే భీమా లాంటిది ఓపిక అంటే సక్రమంగా జీర్ణంగావడం అసహనం అంటే జీర్ణంగాకపోవడం లేకపోతే అల్సరనీ అర్థం ఓపిక అంటే మెల్లగా దీర్ఘంగా హాయిగా శ్వాసపీల్చుకోవడం అసహనమంటే బలహీనమైన శ్వాసకోశాలూ అపసవ్యమైన శ్వాసా ఓపిక అంటే మెల్లగా స్థిరంగా నాడికొట్టుకోవడం అసహనం అంటే మంచిది మీరు ఆగ్రహంతో మండిపడుతున్నప్పుడు మీ నాడెలా కొట్టుకుంటోందో మీరే పరీక్షించి చూసుకోండి మీరు ఓపికగా ఉన్నప్పుడు అన్ని ముఖ్యమైన

పనులూ సాఫీగా జరుగుతాయి ఇక్కడ ఒక అంటే ఇతరులతో వ్యవహరిస్తున్నప్పుడు తొందర పడకపోవడమూ వాళ్లకు లాభంచేకూరడానికి అవసరమైనంత సమయాన్ని వాళ్లకు కెటాయించడమూ అని అర్థం

సాయంత్రం వరకూ పనిచేశాక కాస్తముందుగా అన్ని పనులూ ముగించు కోడానికి మీరు ప్రయత్నిస్తారు మీ డెస్కునూ టేబుల్‌నూ సర్దుకోవడం కొసం మరునాటిక కావల్సిన వాటిని సమకూర్చుకోడంకోసం కాస్త సమయం కావాలి కొందరు అధికారులు తమ డెస్కులు సర్దుకునే వరకూ ఆఫసును వదలిపెట్టెవాళ్లు కాదని నెను విన్నాను కలగూరగంపలా చిందరవందరగా ఉండె టెబుల్ అలజడతో చిందరవందరైన మనస్సుకు ప్రతిబింబంమాత్రమె! కాస్త సమయం వెచ్చిస్తే దాన్ని సర్దుకోవడం కష్టమేమీగాదు

☆ అత్యవసర పరిస్థితులు ☆

రోజంతా నెమ్మదిగా అవసరమైనంత వేగంతోనే పనిచేస్తూ పోతే యింటికి మీరు సురక్షితంగా చేరుకునే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది చాలా ఆక్సిడెంట్లు సాయంత్రాల్లోనే జరుగుతూ ఉంటాయి అందుకు కారణ మేమిటో మనకందరికీ తెలిసిందే! పగల్లో తొందరపనుల్తో మనమెంతగా అలసి పోతామంటే మన మనస్సూ ఇంద్రియాలూ అలసిపోతాయి జాగరూకతను కోల్పోతాయి అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ప్రశాంతమైన మనస్థితిలో ఉన్నవాళ్లు సరైన రీతిలో స్పందిస్తారు తమ ముందేం జరుగుతుందో జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తారు జరుగుతున్న సంఘటనల మధ్య ఉండే సంబంధమేమిటో స్పష్టంగా తెలుసు కుంటారు అత్యవసరమైన పరిస్థితులు ఎదురవడం తెలుసుకుంటారు కానీ తొందరపాటు వ్యక్తి కళ్లెప్పుడూ బయర్లు క్రమ్మే ఉంటాయి

చాలా రోజుల క్రితం ఓసారి ఓకారువెనుకసీట్లో కూర్చుని ప్రయాణం చేస్తూ ఉండగా ఉన్నట్టుండి ఓ తలుపు తెరుచుకుంది దాని ప్రక్కన కూర్చున్న అమ్మాయి తూలి పడిపోబోయింది ఎం జరుగుతోందో ఆవిడగానీ చుట్టూ కూర్చున్న వాళ్లుగానీ తెలుసుకునేలోగా నేనెలాగో అదృష్టవశాత్తు వొంగి ఆవిడను పట్టుకున్నాను అది యేదో అంతర్గత శక్తి వల్ల చేజిక్కిన

నైపుణ్యం గాదు వేగాన్ని తగించుకుని నెమ్మదిగా పనిచేయడం నేర్చుకున్నందుచేత అలవడిన నైపుణ్యమే యిది అందువల్ల ఎప్పుడూ మెలె జరుగుతుంది

నెమ్మదిగా వుండే మనిష అత్యవసరపరిస్థితిల్లో దానికి కావల్సిన రీతిలో స్పందిస్తాడు ఎప్పటికెలా ప్రవర్తించాలో అతనికి బాగా తెలుసు అతడి స్పందన ఎప్పుడూ సవ్యమైనదిగానూ సజావుగానూ సహజంగానూ వుంటుంది

కొందరు నైపుణ్యంగా పనిచేయాలన్న కోరికతో ఎప్పుడూ తొందర పడుతూనె వుంటారు వాళ్లెప్పటికీ లక్ష్యాన్ని చేరుకోలేరు ఎదో ఒక అడ్డంకీ అత్యవసరపరిస్థితీ వాళ్లకెదురవుతూనే ఉంటుంది వాళ్లెప్పుడూ అలవిమాలిన బరువు కింద ఎడి కృంగిపోతారు అసలైన అత్యవసరపరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు వాళ్లు సక్రమంగా ఎదుర్కొనలేకపోతారు

ఇంకొందరు నిజమైన అవసరం ఎదురైనప్పుడు గూడా వేగంగా స్పందించరు శరీరంలోని కండరాలన్నీ ఎనిచేసేలా వేగంగా నడవడానికి బదులుగా పరధ్యానంగా వున్నట్టు నెమ్మదిగా కదులుతారు ఎప్పుడూ తమలో తామే ముడుచుకు పోయినట్టుడడం చేత నిజమైన సమస్య ఎదురైనప్పుడు గూడా వాళ్లు గుర్తించలేరు వేగాన్ని తగించుకోడం అంటే అర్థం అదిగాదు క్రమమైన వేగంతో పని చేసే వ్యక్తి ఈ రెండు రకాలకూ చెందడు

☆ పనిముగిశాక ☆

పగలంతా ఎనిచేఎన తర్వాత ఇంటికి తిరిగొచ్చినప్పుడు సాయంత్రమంతా కుటుంబసభ్యులతోనూ స్నేహితులతోనూ కులాసాగా గడపాలని అనుకుంటాం అలా కులాసాగా గడపడానికి వృత్తితో ఓ రకమైన దూరాన్ని యేర్పరచుకొవాలి పగలంతా పరుగులు తీస్తూనే ఉన్నప్పుడు అందులో ఎంతగా తగులుకుపోతారంటే దాన్నుంచీ బయట పడ్డం కుదరనే కుదరదు అవసరమేర్పడినప్పుడు ఆఫీసు పని ఇంటికి తెచ్చుకోవలసి ఉంటుంది ఒకొకప్పుడు ఆఫీసులో జరుగుతున్న తతంగం గురించే ఇంటికొచ్చాక గూడా ఆలోచిస్తూ ఉంటారు

కానీ వృత్తిని కెవలం తొడుక్కున్నదుస్తుల్లా మాత్రమే భావించండి ఆఫసుకెళ్లాక వృత్తి అనె చొక్కా తొడుక్కుంటారు అది గ్రంధాలయాధికారో బావులు తవ్వేవాడొ నగరం ప్రణాళికాధికారో ముద్రాపకుడో ఎదో ఒక వృత్తి ఎనిమిది గంటల సెపు మిమ్మల్ని పూర్తిగా దాని కప్పగించేస్తారు కానీ ఆ సమయం ముగుస్తూనే మీరాచొక్కాను తీఎ హెంగర్‌కు తగిలించేయాలి చొక్కా కాలరునో చెతినొ మీ పర్సులో గానీ జేబులోగానీ దోపుకుని ఆ సాయంత్రం మంతా లేకపొతే ఆవారాంతపు సెలవుల్లోనూ లాక్కుంటూ తిరగరు ఎకాగ్రతతొ పనిచేయడం ఇష్టం వచ్చినప్పుడు దాన్ని మరచిపోవడం అనె విద్య అభ్యాఎం చెసేకొద్దీ బాగా అలవడుతుంది ఈ విద్యలో ప్రావిణ్యం సంపాదించుకోకపొతే ఎంద్‌బాద్ భుజాలపై కెక్కికూర్చుని అతడిమెడచుట్టూ కాళ్లు వేసెఎ పెనుభారంగా తయారై పోయిన సముద్రపు ముసలాడిలా మీ వృత్తి గూడా మోయరాని భారంగా మారిపోతుంది

పగలంతా పని చేఎన తర్వాత వేగిరపాటు లేకుండా ఇంటికి తిరిగొచ్చినప్పుడు మిస్నేహాతులతోనూ కుటుంబసభ్యులతోనూ హాయిగా గడిపే అవకాశం దొరుకుతుంది ఇంటి గడపలోంచీ లోపలికి అడుగు పెడుతున్నప్పుడు ముఖ్యంగా ఎల్లలు ఉన్నప్పుడు ఎదో యిబ్బందికరమైన పరిస్థితి ఎర్పడినప్పుడు మీ జీవశక్తి నంతా మీరు జాగ్రత్తగా పొదుపు చేసుకుంటున్నారు కాబట్టి దినమంతా పనిచేఎనప్పటికీ ఆ సమస్యను సక్రమంగా పరిష్కరించే ఓఎక మీకు మిగిలే ఉంటుంది

సాధారణంగా ఇంటికొచ్చాక కొంతమంది నాకా సంగతి చెప్పొద్దు ఈ రోజు నాకు ఎనెక్కువై పోయింది అంటూంటారు మీ యజమాని మీనుంచీ కెవలం ఎనిమిది గంటల ఎనినే ఆశించినా అదుపు తప్పిన జివితం ఎక్కువ సమయాన్నె అతడికి సమర్పిస్తుంది కేవలం మనం ఇంటికి తిరిగొచ్చినప్పుడు అన్నీ మన మనుకున్న రీతిలోనే ఉండాలని ఆశించడం వల్ల మనమెంత నిస్సహాయస్థితిలో పడిపోయామో గమనించారా? మన కోరికలకనుగుణంగా పనులు జరగకపోయినప్పుడల్లా తరచుగా జరగవుకూడానూ మనం ఆందోళనకూ ఆగ్రహానికీ లోనవుతాం చాలా కష్టపడి గొంతు పెగల్చుకుని జీవితంతో దయచేఎ దయచేఎ ప్రతిదీ నేనెలా కోరుకుంటానో అలాగే ఉండేటట్టు చూడు అవసరమైనంత శాంతీ అలసట తీరేలా ఓగ్లాసెడు డ్రింకూ నా చెప్పులూ యివ్వాల్టి దినపత్రికా

వాలుకుర్చీ అన్న సిద్ధంగా ఉండనీ దయచేసి సమస్యలు తెచ్చిపెట్టొద్దు నేను వాటిని భరించలేనని తెలుసుగానీకు! అంటూ విన్నవించుకుంటాం

వృత్తి రీత్యా పగల్లో ఇంటిని వదలిపెట్టి బయటికెళ్ళే వాళ్లని గురించే నేనింతవరకూ మాట్లాడుతున్నాను కానీ ఇదంతా దాదాపుగా ఇంట్లో వుండేవాళ్ల కుగూడా అన్వయిస్తుంది వాళ్లు గూడా నెమ్మదిగా విచక్షణాజ్ఞానంతో పనిచేయాలి పనులను పద్ధతి ప్రకారం చేయడానికీ యిష్టం వచ్చినప్పుడు వాటిని మరచి పోవడానికీ మన చుట్టూ వున్నవాళ్లతో ఎల్లలూ ముసలివాళ్లతో ఇంట్లోనే వున్నవాళ్లతో మనలాగే పనిచేసి అలసిపోయి యింటికి తిరిగొచ్చే వాళ్లతో ఓపికతో ప్రేమగా గడపడానికీ ఆలక్షణాలెంతో అవసరం

మా స్వరాష్ట్రమైన కేరళలో మాకో మంచి సంప్రదాయం ఉంది సాయం సంధ్యా సమయంలో యిత్తడి ప్రమిదలో కొబ్బరినూనెపోసి దాన్లో తేలి ఆడే వత్తిని వెలిగించి గృహిణి ఒక కుటుంబసభ్యుడినుంచీ మరొక కుటుంబసభ్యుడి దగరికి తమందరి ఐకమత్యానికీ ప్రతీకలా వెళ్లి వస్తుంది అటువంటి దీపమేదీ చేతలేకపోయినా ప్రతి స్త్రీ తమ యింటికంతా వెలుగులు విరజిమ్మే దీపకళికలా వెలిగిపోవచ్చు

సాయంత్రం మన ఆత్మీయులకు మనం చేరువైనప్పుడు వెంపర్లాట ఒత్తిడి అవసరమేలేదు ప్రశాంతంగా అందరితోనూ ప్రేమగా గడపవచ్చు ఎల్లలు కోరితే అరకొర మనస్సుతోగాకుండా పూర్తి ఏకాగ్రతతో వాళ్ల మాటలు హాయిగా వినండి ఎల్లల కళ్లల్లోంచీ మీ ప్రపంచాన్ని చూడ్డమెంత అద్భుతంగా ఉంటుందో గమనించండి కొందరెలా పరిగెడుతూ ఉంటారంటే రోజంతా ముగిశాక గూడా వాళ్లు అవకాశాన్ని అందుకోలేరు ఇంకా ఎక్కువపని చేయాలన్న తపనతో వాళ్లు తొందరగా అలసిపోతారు ఎల్లలతో మరికొంచెం వేగంగా పనిచేయలేరూ! అంటూ విసుక్కుంటూ ఉంటారు తొందరపడవలసిన అవసరంలేని ఎల్లలెంత అదృష్టవంతులు! ఈ విషయంలో వాళ్లే మనకు గురువులు ఆరోజంతా వాళ్లేంచేశారో బడిలో ఏం జరిగిందో పెరిగే ఎగుమతి దిగుమతులు గురించి వాళ్లేమని వ్యాఖ్యానించారో అన్నీ వాళ్లనడిగి తెలుసు కోవచ్చు అవేమంత ఆసక్తికరమైన సంగతులు కాకపోయినా వాటిని వినడం ద్వారా మనం వ్యక్తపరచే ప్రేమ వాటిని

పూర్తిగా మార్చేస్తుంది ఎల్లలు మనకలా దగ్గరైనప్పుడు వాళ్లు బయటి కెళ్లి తమకూ యితరులకూ హాని కలిగించే పనులు చేయాల్సిన అవసరమే ఉండదు

కావల్సినంత తీరిక చేజిక్కించుకొవడం కోసమె తాము వేగంగా పనిచెస్తున్నామని చెప్పె వ్యక్తుల మాటల్ని మనమంతగా పట్టించుకోవల్సిన అవసరంలేదు నెను గమనించినంతవరకూ వాళ్లు చాలా మందికి తమతమ తిరికనెలా ఆనందించాలొ తెలియనే తెలియదు వాళ్లు వుద్వేగానికీ బయట దొరికె వుత్ప్రేరకాలకూ బానిసలై పోయి వుంటారు తమ రక్తపోటును పెంచుకొవడమే తమ బాదరబందీల బతుకునుంచీ విముక్తి పొందడానికి మారమని భావిస్తారు దెయ్యాలూ భూతాలూ ప్రమాదాల గురించిన సినిమాల కెగ బడతారు తమ శాంతిని తరమగొట్టడం కోసం మరికొందరు ఎరాత్రి క్లబ్బుకొ వెళ్లి చెవులు ధిమ్మెక్కి పోయే సంగీతం వింటూ సీసాలకు సీసాలు ఖాళీ చేస్తారు మరికొందరు పగలంతా పరిగెత్తీ పరిగెత్తీ నాటకానికో సమావేశానికో ఆలస్యంగావచ్చి తమ చోటును వెతుక్కుంటూ యితరుల కాళ్లూ చెతులూ తొక్కేస్తూ క్షమించండి క్షమించండి అంటూ జపం చేస్తారు తిరా లోపలి కొచ్చి కూలబడ్డాక తమ వాహనమెక్కడ పార్కు చెసారొ వాళ్లకు జ్ఞాపక ముండదు ఆ విషయం గురించి పోట్లాటకు దిగుతారు చివరికి వేగాని కలవాటుపడ్డ నరాలు శృతిమించి రాగాన ఎడ్డాక ఓ ఘొరమైన విస్ఫోటనంతో ఆ రొజును ముగిస్తారు

☆ చివరి సలహాలు ☆

ఈ వేగాన్నీ ఈ ఒత్తిడినీ ఎలా తగించుకోవాలి? అందుకు ముందుగా మనం చేయవలసింది వుదయాన తొందరగా నిద్రలేవడం అప్పుడు రోజంతా నింపాదిగా పనులు చేసుకోవచ్చు భోజనాలసమయం యితరులతో కలసి కులాసాగా కాలం గడపవచ్చు ముందుగా కార్యాలయం చేరుకుని గడియారంతో పోటీ పడకుండా అన్ని ముఖ్యమైన పనులూ సక్రమంగా నెరవేర్చుకోవచ్చు అన్ని విషయాల్లోనూ ఓపికతోనే ప్రవర్తిస్తూ యింటా బయటా ప్రేమపూర్వకమైన సంబంధాల్నే నెలకొల్పుకోవచ్చు ఆఫీసునుంచీ వెళ్లిపోబోయేముందు అన్నీ సర్దుకోవాలి వృత్తితో వీలయినంత దూరాన్ని

పెంచుకునే విద్యనుగూడా నేర్చుకోవాలి మనకు నిజంగా శక్తిని ప్రసాదించే వాటిని ఎంచుకోవడం కోసమూ మన శక్తినీ సమయాన్నీ హరించేవాటిని విడిచిపెట్టటం కోసమూ విరామ సమయాలను సక్రమంగా వినియోగించుకోవడం నేర్చుకోవాలి

అలసిపోయిన మనస్సుకు ఆలంబనగా నిలవడమే గాకుండా క్రమంగా విశ్రాంతి నిస్తుంది కాబట్టి మంత్రం తొందరపాటుకు సరైన విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది వడివడిగా నడుస్తున్నప్పుడు మంత్రాన్ని వల్లిస్తే మాటలూ శ్వాసా అడుగులూ మనస్సూ ఒకే లయలో సాగుతాయి పనిచేసి అలసిపోయినప్పుడు కాస్త దూరం నడచి రావడం ప్రాణానికెంతో హాయిని కలిగిస్తుంది పనిని మీ యిష్టం వచ్చినప్పుడు ఆపుకోడానికి యిలా విరామం చాలా అవసరం మీరు మరీ వేగంగా వెళ్తున్నామని అనిపించినప్పుడు ఓ నిముషం సేపు ఆగి మంత్రాన్ని వల్లించి తర్వాత ఏం చేస్తున్నా పనిగట్టుకుని వేగాన్ని తగించండి పరిగెడుతూ ఏదో పడేసి దాన్ని చిమ్ముతూ మరొకటి విసిరేసి అప్పుడప్పుడూ మీరో ప్రహసనాన్ని తయారు చేస్తారు యింతలోమీ శరీరానికోదెబ్బ తగిలించు కుంటారు తర్వాత అన్నీ తలకిందులవుతాయి అటువంటి సమయాల్లో మంత్రాన్ని వల్లిస్తూ ఓసారి మిమ్మల్ని మీరు పరీక్షించి చూసుకుని తొందరపాటును తగించుకోడం కంటే మంచి ఉపాయం మరొకటి లేదు

మనల్ని యితరులు తరుముకునే అవకాశం కలగకుండా జాగ్రత్తపడాలి మీరు వంట చేస్తున్నప్పుడు టెలిఫోను మోగితే సమాధానంచెప్పడం కోసం పరిగెడుతూ కూరను మాడిపోనిస్తారు అందుకని వంటను సరయిన సమయంలో ఆపిన తర్వాత టెలిఫోను దగరి కెళ్లండి నిజానికి టెలిఫోను కాల్ అన్నది మనతో మాట్లాడడం కోసం చేసే వేడికోలు మాత్రమే! అది రాజశాసనం గాదు మాట్లాడడ మన్నది అంతముఖ్యమైన విషయమైతే అవతలివ్యక్తి మళ్లీ ఫోనుచేయక పోడు

మరో మంచి సలహా గూడా చెప్తాను నేనెప్పుడైతే కొందరితో వేగాన్ని తగించమంటానో అప్పుడే వాళ్లు నేను చేయవల్సిన పని చాలా వుంది మెల్లగా పనిచేయడం మొదలు పెడితే పూర్తయ్యే అవకాశమేలేదు గదా? అని సజావైన ప్రశ్ననే సంధిస్తారు అందుకునేను ఇండియాలో టీచరుగా

నాకున్న అనుభవంతో ఓ సమాధానం చెబుతూ ఉంటాను అప్పుడు నేను ఓ పెద్ద విశ్వవిద్యాలయంలో ఇంగ్లీషు శాఖకు అధిపతిగా వుండే వాణ్ణి నాకు చెప్పలేనన్ని బాధ్యతలుండెవి కానీ నేనెప్పుడు మెల్లగా ఒత్తిడికి గురికాకుండా పని చెయడం నేర్చుకున్నాను ఆ అనుభవం ఆధ్యాత్మికమార్గంలో సైతం తోడ్పడుతుందని నాకు బాగా తెలుసు

యూనివర్సిటిలో నెను చెయదలచుకున్న పనులూ నేను చేయవలసిన పనులూ వీటనన్నింటినీ ఒక జాబితాగా తయారుచెసుకొసాగాను ఆ జాబితాను చూడగానే నేను గూడా యితరుల్లాగే మెల్లగా పని చేసుకుంటూపోతే యీ పనులన్నీ పూర్తిచేయడం సాధ్యం గాదు అనుకున్నాను అప్పుడు నాకు మా గ్రామంలో నూరుమందికి పైగా సభ్యులుండే మా కుటుంబానికి పెద్దగా బాధ్యతలన్నీ మోసే మా బామ్మ నా ఆధ్యాత్మిక గురువు జ్ఞాపకంవచ్చింది తన బాధ్యతలనన్నింటనీ ఆవిడ చక్కగా నిర్వహించేది ఏది ముఖ్యమో ఏది కాదో తెలుసుకునే విచక్షణా శక్తి ఆమెకు సమృద్ధిగా వుండేది ఆవిడను ఉదాహరణగా తీసుకుని నా జాబితాలో అంతగా అవసరంలెని వాటినంతా కొట్టిపారేస్తూ వచ్చాను

అలా ఎన్నింటిని కొట్టవెయగలిగానో గమనిస్తే నాకు చాలా ఆశ్చర్యం వెసింది కాలేజీ జీవితంతొసంబంధమున్నవాళ్లకు మనం ఎన్ని కాన్ఫరెన్సులకూ సమావేశాలకూ సింపోజియాలకూ ఉపన్యాసాలకూ రిసెప్షన్లకూ హాజరుకావాలనుకుంటామో బాగా తెలుసు అటువంటివాటిలో చాలా సమావెశాలకూ మన బాధ్యతలకూ పెద్దగా సంబంధమేమీ ఉండదు నా అవసరం ఉండదని నేననుకునే తతంగాలనంతా వదిలిపెట్టేయసాగాను సైకిల్ పార్కింగ్ కమిటిల్లాంటి నెలసరి సమావేశాలకు నేను హాజరుగాక పోయినంత మాత్రాన కొంపేమీ మునగదు వాటికి నేను చాలా కాలం పాటూ గైరుహాజరయ్యాక ఓనాడు ఓ సభ్యుడు మరో సభ్యుడితో మాట్లాడుతూ వుండగా వాళ్లసలు నేను హాజరు గాకపోవడాన్ని గమనించనేలేదని తెలుసుకున్నాను నా యిష్టాయిష్టాలను ఎక్కన పెట్ట ఏది ముఖ్యమో దాని పైన్నె దృష్టని కెంద్రీకరించి వీలయినంత తాటస్థ్యంతో మరికొన్నింటిని జాబితాలొంచీ తీసేశాను త్వరలోనే దాదాపు సగం జాబితా తగిపోయింది చాలా ముఖ్యమైనవని నెననుకుంటున్న విషయాలపైన కావల్సినంత సమయం కేటాయించె అవకాశం దొరికింది

ఇలా మన కార్యక్రమాలనన్నింటినీ మొదటి నుంచీ మళ్లీ కొత్తగా తయారు చేసుకోడమన్నది చాలా కష్టమైన పని ఎంవత్సరాలుగా మనం రూపొందించుకున్న విధానాల్ని తారుమారు చేసుకోవడానికి చాలా కాలం పాటూ ప్రయత్నం చేయాలి కానీ ఈ శ్రమకు ఫలితాలు మాత్రం బ్రహ్మాండంగా ఉంటాయి ఈ మార్పులు చేయిడానికి మనం ప్రయత్నించిన తొలిరోజునుంచే అవి మనకు చేకూరడం కూడా మొదలవుతుంది ఇక అప్పటినుంచీ అమితమైన శక్తి ఆరోగ్యమూ మానఎక శాంతీ యితరులతో మంచి నంబంధ బాంధవ్యాలూ ఆటపాటల్లో గొప్ప నృజనాత్మకతా ఆయుర్దాయంలో పెరుగుదలా అన్నీ ఒక్కసారిగా మనకు అనుగ్రహించే ఒక కొత్త శాస్త్రాన్ని మనం అధ్యయనం చేయడం మొదలు పెడతాం

* * *

☆ నాల్గవ అధ్యాయం ☆

ఏకలక్ష్య ఏకాగ్రత

మనం స్వేచ్ఛగా జీవించాలనుకుంటే మన ఆలోచనలపైన మనకు పూర్తిగా అదుపుండాలి దాదాపు మనమందరమూ మన ఆలోచనల్ని ఆలోచిస్తామన్నది కేవలం మాటవరసకు అనుకునే మాట మాత్రమే! నిజానికి మన ఆలోచనలే మనల్ని ఆలోచిస్తాయి అవి ఆజ్ఞల్ని జారీ చేస్తాయి మనం బుద్ధిమానుల్లా శిరసావహిస్తాం

మిమ్మల్ని ఒక విద్యార్థిగా మీరిప్పుడు పబ్లిక్ పరీక్షకు సన్నద్ధమవుతున్నట్టుగా ఊహించుకోండి ఓసారి అన్ని పరికరాలూ మీ దగర సిద్ధంగా ఉన్నాయి చక్కగా చెక్కుకున్న పెన్సిళ్లూ టెక్స్టు పుస్తకాలూ క్లాసునోట్సులూ క్యాలికులేటర్లూ పనిచేయాలనే ఉద్దేశమూ ఇక నిజంగా పనిచేయడమె మొదలు పెట్టాలి చాలా ముఖ్యమైన విషయాలు నేర్చుకోవడం మొదలు పెట్టాలి మీరు ఆర్థిక శాస్త్రం తెరిచి సప్లయ్‌డిమాండ్ సిద్ధాంతాన్ని చదవడం మొదలుపెడతారు ఉన్నట్టుండి మీ చైతన్యపు మారుమూలలలో ఓ తలుపు తెరుచుకుంటుంది ఓ కోరిక నెమ్మదిగా బయటి కొచ్చి ఐస్‌క్రీం తినరాదూ? అని గొణుగుతుంది నిజానికి మీరప్పుడు ముఖ్యమైన పనిలోనిమగ్నులై ఉన్నారు పబ్లిక్ పరీక్ష ముఖ్యం కాబట్టి ధైర్యంగా దాని గొంతు నొక్కేసి మీరు మళ్లీ చదువులో పడిపోతారు కానీ తలుపు తెరిచే వుంది గడచిన వారపు రాక్ సంగీత కచేరీ జ్ఞాపకమొకటి లోపలికొస్తుంది దాని తర్వాత రాబోయే సెలవుదినాన మీరు వెళ్ల బోయే ఈతపార్టీ ఆలోచన దాని వెంటనే దయచేస్తుంది మళ్లీ బలవంతంగా చదువులో కొస్తారు మళ్లీ మళ్లీ ఇలాగే

మీరు కేవలం చదవడమన్న పని మాత్రమే పెట్టుకున్నప్పుడు ఈ ఆలోచనలు అనుమతి లేకుండా అడ్డుతగలడం లేదూ? అన్న ప్రశ్న మీకు ఎదురౌతుంది! మరి వాటిని వెళ్లమని చెప్పగూడదూ? ఇప్పుడు మనమొక అయిష్టమైన నిజాన్ని ఒప్పుకోవాలి అవి వెళ్లవు మీ రక్షద సర్వాధికారి

కాదన్న సంగతి వాటికి తెలుసు అందుకే సగం మనసు పుస్తకంపైనా సగం మనసు యితర విషయాలపైనా పెట్టుకుని మీరక్కడ కూర్చుని వున్నారు

ఒక వేళ మీరో చిన్న సమస్యతో సతమతమౌతున్నారనుకోండి అది చాలా చిన్న విషయమే ! ఆ విషయం మీకూ తెలుసు కానీ దాన్ని మీరు పరిష్కరించుకోలేకపోతున్నారు కొద్దిగా మనస్సును మర్లించుకోవడం కోసం మీరో సినిమా కెళ్తారు కానీ ఆ సమస్య అక్కడికీ మిమ్మల్ని వెంటాడుతూ వచ్చి ఎలుకలా మీ చేతనను కుళ్లగించి పారేస్తుంది మరో సందర్భంలో మీరేదో పాటను పరవశంతో వింటూ ఉంటారు లేకపోతే ఓ మరిచిపోయిన పేరును గురించి బుర్ర బద్దలు కొట్టు కుంటూ ఉంటారు నాలుగేళ్ల క్రితమోసారి సముద్రతీరానికెళ్లినప్పుడు జరిగిన సంగతీ లేకపోతే ఓసారి తరగతి గదిలో మేరీస్యూమందలించిన విషయమూ అలా మీ మనస్సనే టేపురికార్డరులో గతకాలపు జ్ఞాపకాలు కలగాపులగంగా మ్రోగుతూనే ఉంటాయి

కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలుగూడా జ్ఞాపకమొస్తూ ఉంటాయి కార్య నిర్వహణలో చేసిన పొరబాట్లూ మీరో మరొకరో గాయపడ్డానికి కారణమైన అలకువా చనిపోవడం ద్వారా మీకు దూరమైపోయిన వ్యక్తి జ్ఞాపకాలూ మొద్దుబారి పోయేలా చేసిన భయాలూ ఆత్మశంకలూ చేజారిన అవకాశాలూ వూగిసలాడేవ్యసనాలూ కోల్పోయిన ఆత్మబలమూ నైతికపతనాలూ యివన్నీ మనల్నెంతో తీవ్రంగా వేధిస్తాయి వాటి బారిలో పడ్డప్పుడు పగటి వెలుతురుకు దూరంగా ఏదో చీకటి గుహలో బంధీలయినట్టుగా మనం విలవిలలాడిపోతాం

ఈ సర్వసామాన్యమైన పరిస్థితుల్లో మనస్సు స్పష్టమైన ఆలోచననూ సజావైన ప్రవర్తననూ అలవరచుకోలేక పోవడానికున్న ముఖ్యమైన కారణం ఏకలక్ష్యత లేకపోవడమే సంస్కృతంలో దీన్నే ఏకాగ్రత అంటారు ఏక అంటే ఒక అగ్ర అంటే కొస ఏకలక్ష్యత అన్నదొక స్పష్టమైన పదం మనస్సనే పరికరం దృష్టిని ఒక చోట కేంద్రీకరింప జేయగలిగినదీ లేకపోతే విచ్చలవిడిగా విడిపోయేలా చేసేదీ గూడా! కటకాలనుపయోగించి కాంతిని ఓ కాంతిపుంజంగా కేంద్రీకరింపజేయడమెలాగో మీకూ తెలుసు కానీ ఒకవేళ ఆ కటకపు ఉపరితలంపైన రంధ్రాలూ పగుళ్లూ ఉంటే

కాంతి అన్నివైపులకూ చెదిరిపోతుంది అలాగే మనస్సు గూడా చెల్లా చెదురై అనేక లక్ష్యాలకెస మాస్తూవుంటె దాని పట్టు సడలుతుంది మానసిక శక్తులు విడిపోయి బలహీనపడతాయి చేయవలసిన పనికి కావల్సిన శక్తి చాలినంతగా మిగలదు

☆ మనస్సుకు శిక్షణ ☆

మనస్సు మూడు లక్ష్యాలకేస నాలుగు లక్ష్యాలకేసీ నూరు లక్ష్యాలకెస మాస్తున్నప్పుడు దాన్ని ఎకలక్ష్యతకు మర్లించడానికి శిక్షణ యివ్వడం తప్పని సరి ఈ శిక్షణ మానసికశక్తుల నన్నింటినీ ఒక కేంద్రానికి తరలిస్తుంది మన మనస్సులోని పగుళ్లనన్నింటినీ మాయం చేస మనం కొరుకుంటున్న ఎకలక్ష్యత వైపుకు దృష్టిని మరలుస్తుంది ధ్యానం ప్రగాఢమయ్యేకొద్దీ బలహీనమైన కిరణాలున్న చోటనే ఎ సమస్యనైనా విడగొట్ట గల బ్రహ్మాండమైన కాంతిపుంజం తయారౌతుంది

ధ్యానంలో ఒకె ఒక విషయంపైన ఒక ఉత్తేజపూర్వకమైన పద్ధతిలో లగ్నమయ్యేలా మనస్సుకు శిక్షణనిస్తాం మనస్సు చెల్లాచెదురైనప్పుడల్లా మనం ఆ పద్ధతికేసే దృష్టిని లగ్నంచేస్తాము ఇది కష్టమైన పనె! కానీ క్రమంగా మనస్సు క్రమశిక్షణ నేర్చుకుంటుంది ఇంటి యజమానిగా తయారై ఇబ్బంది పెట్టడానికి మారుగా నమ్మకపాత్రమైన సేవకుడిగా మారి సమర్థవంతంగా పనులు చేస పెడుతుంది

క్రమశిక్షణా బద్ధమైన మనస్సు వల్ల చేకూరే లాభాలను గమనించండి ఉదాహారణకు మీరు మీ మనస్సును అదుపులో పెట్టలేకపోవడంతో మీ పొరుగు వ్యక్తిపట్ల నిరసనతో ఉన్నారనుకోండి అప్పుడు మీ మనస్సుతో అంతగా నిరసన వ్యక్త పరచగూడదు అన్నారనుకోండి మీ మనస్సు ఎటో చూస్తూ ఎవరితొ మాటాడుతున్నావు? అని ప్రశ్నించిందనుకోండి మీరప్పుడు కొపంతొ చెప్పినట్టు విను అన్నారనుకోండి అప్పుడు మనస్సు నాకు విధేయతనేర్పలేదు నువ్వు నేనెందుకు వినాలి? అని సమాధానం చెబుతుంది దాని వాదన సహేతుకమే! కానీ ధ్యానం చేయడం నేర్చుకుని ఎకలక్ష్యంపైకి మనస్సును మళ్లించారే అనుకోండి అప్పుడు నేస్తం! అని ఎలవగానే మనస్సు సర్దుకుంటుంది నిరసనలాంటి చెడు ఆవేశాలవల్ల అలజడిచెలరేగితే ఆచొటునుంచీ మీ మనస్సును తప్పించేయవచ్చు ఆ

వేదన వెంటనే తగుతుంది నిజానికి ఎరిష్కరమేమిటన్నదే సమస్య తరువాత నెమ్మదిగా పరిష్కామేమిటో ఆలోచించి తెలుసుకోవచ్చు

కఠోపనిషత్తులో మనస్సును రథంతో పోలుస్తారు తర్ఫీదులేని గుర్రాలు చెప్పిన మాట వినవు ఇష్టంవచ్చినట్టు అటూయిటూ బహుశా విధ్వంసం కేస పరిగెడతాయి మనమేం చెయ్యగలం చెప్పండి? కానీ తర్ఫీదుపొందిన గుర్రాలు గుర్రాల శిక్షకులకు తర్ఫీదు నివ్వడంలోని ఆనందమేమిటో బాగా తెలుసు పగాలెంత మెల్లగా లాగినా వెంటనే స్పందిస్తాయి అలాగె శిక్షణ పొందిన మనస్సు మెల్లగా అలవోకగా స్పర్శించినా స్పందిస్తుంది ఒకవేళ మన వ్యాపార భాగస్వామిచేసన విద్రోహం తాలూకూ జ్ఞాపకం బలవంతంగా దారికడ్డంగా నిలబడిందనుకొండి అతడి పట్ల మనకున్న అవ్యాజమైన ప్రేమపైన మనస్సును లగ్నంచేస్తూ ఆజ్ఞాపకాన్ని తరమగొట్టవచ్చు మనల్ని ఎడతెగకుండా కుదిప పారేస్తున్న ఆలోచనల్ని మనం నిరాకరిస్తున్నాం స్వేచ్ఛగా వాటిని ఆలోచిస్తున్నాం క్రమశిక్షణతో వ్యవహరించే మనస్సుకంటే విధెయుడెవడూ ఉండడు అన్నప్పుడు బుద్ధుడు చెబుతున్నదీ విషయాన్నే!

☆ ఏకలక్ష్యత వల్లఉపయోగాలు ☆

ఎకలక్ష్యతను సాధించిన మనస్సు అద్భుతమైన విధేయతతో దృఢచిత్తంతో ఉంటుంది ఓ రెమ్మపైన్నుంచీ మరో రెమ్మపైకి దూకుతూ వుండే మిడతలాగా ఎకాగ్రత లేని వ్యక్తులు ఒక పనిలోంచీ మరో పనిలోకీ ఒక వ్యక్తి దగరినుంచీ మరో వ్యక్తి దగరకూ మారుతూ వుంటారు ఎకాగ్రత నేర్చుకున్న వాళ్లు స్థరచిత్తంతో హాయిగా వుంటారు లక్ష్యం చేరేవరకూ స్థిరమైన కృషని కొనసాగిస్తారు

ఉస్తాద్ అల్లావుద్దీన్‌ఖాన్ అనే గొప్ప భారతీయ సంగీతవిద్వాంసుడి గురించిన కథ ఒకటినాకు జ్ఞాపకం వస్తోంది సితార్ విద్వాంసుడు రవిశంకర్ తాను కుర్రాడిగా వున్నప్పుడు శ్రద్ధాశక్తులతో నేర్చుకుంటానని వాగ్దానం చేస్తూ ఖాన్ సాహెబ్‌ను ఆశ్రయించాడు నిరంతర అభ్యాసంతో పండిపోయిన తనదృష్టిని ఆయన రవిశంకర్‌పైకి మరల్చాడు అయినకు అతని దుస్తుల్లోనూ ప్రవర్తనలోనూ ఓ రకమైన పటాటోపం కనిపించింది నేను సీతాకోకచిలుకలకు పాఠం చెప్పను అన్నాడాయన అదృష్టవశాత్తూ రవిశంకర్

ఎన్నుదలతో చాలా సంవత్సరాల తర్వాత తన గురువుగారిని మళ్లీ తనపట్ల సుముఖంగా మార్చుకొగలిగాడు కాని ఒక కోరికపైన్నుంచీ మరో కోరికపైకి గెంతులాడే వ్యక్తపైన తన విలువైన కాలాన్ని వెచ్చించడానికిఆయన ఒప్పుకొలెదన్న విషయం మాత్రం మనకు అర్థమయింది అలా చెయడమన్నది తన సృజనాత్మకతను వృధా చేసుకొవడమేనని ఆయన భావించాడని తెలిసింది

పరీక్షకు ధైర్యంతో సన్నద్ధంకాని వ్యక్తులూ సక్రమంగా సమాధానాలు చెప్పలెనివాళ్లూ తమలోని అంతరత అశక్తతలవల్లగాకుండా చెల్లాచెదురైన మనస్సువల్లనే యిబ్బందులపాలవుతూ వుంటారు వాళ్లు ఈ పనినాకు ఇష్టంలేదు ఎదిగానీ ఇదినా పనిగాదు అది గానీ వాదిస్తూ వుంటారు కానీ నిజానిక శక్తనంతా కూడగట్టుకుని పనిచేయడమెలాగో వాళ్లకు తెలియదు అలాచెయగలిగినప్పుడు మాత్రమే వాళ్లకాపని పట్ల ప్రేమ కలుగుతుంది అప్పుడె ఆ పనిని సక్రమంగా నిర్వర్తించగలరు ఎప్పుడైతే ఒకపని మనకు రుచించకుండా పోతుందో నిజానికి తరచుగా మనం రుచించని పనులే చేయవలసి వుంటుంది ఆ విషయంపైన మరింతగా ఏకాగ్రత తెచ్చుకుంటే అది గూడా సంతృప్తికరంగానే తయారౌతుందని నేను తెలుసుకున్నాను అయిష్టత అన్నది ఆపని కుండే లక్షణమని మనమనుకుంటాం కానీ నిజానికది చాలా వరకూ పనిచేసేవ్యక్తి మానసికలక్షణం మాత్రమే!

విసుగు గురించి గూడా యిదే మాట చెప్పవచ్చు కొన్ని పనులు విసుగును కలిగిస్తాయి కేవలం మనస్సు విభజించబడడంచేతనే మనం విసుగును పొందుతాం మనస్సులో కొంతభాగం మాత్రమే ఆపని చేస్తూ వుంటుంది మరికొంతభాగం పనిచేయడానికి నిరాకరిస్తూ వుంటుంది సగభాగం తనప్రతిఫలాన్ని సంపాదించుకుంటుంది మరికొంతభాగం మరోపనిచేయడానికి పట్టువిడిచుకుని పరిగెడుతుంది లేకపోతే ఆపని మానేయమని మిగిలిన సగాన్ని పురికొల్పుతూ ఉంటుంది ఈ భిన్నాభిప్రాయాలమధ్య జరిగే సంఘర్షణా అలజడీ చాలా ముఖ్యమైన జీవశక్తిని స్వాహా చేస్తాయి మనం అలసిపోతాం వికలత్వం చెందుతాం నిరుత్సాహాన్నీ విసుగునూ పొందుతాం శక్తంతా వుడిగినట్లయి పాలిపోతూ చప్పబడిపోతాం మనమెంతగాకాలానికి కట్టుబడి పోయామో! కాలం ప్రాకుతూ పోతుంది పనంటూ జరిగినా అది సక్రమంగా జరగదు ఫలితం మామూలే! తక్కువఫలితమే దక్కుతుంది పనిచేయడానికి కావలసిన శక్తి 8

మిగలకపోవడమే కారణం పనిచేయడం యిష్టంలేని మనస్సును సరిదిద్దడానికే చాలాశక్తి ఖర్చయిపోయింది మరి!

మనస్సు ఏకాగ్రత సాధించినప్పుడు ఒకపనిలో నిమగ్నమైనప్పుడు మనకు చాలా శక్తి మిగులుతుంది అది మామూలుగా చేస్తూ వుండిన పనే అయినప్పుడు దాన్ని నైపుణ్యంతో సులభంగా ముగించవచ్చు అదిపెద్దపనిలోని చిన్న భాగమైనప్పుడు ఆ పెద్దపనిదృక్పథంలోంచీ అంతా పరీక్షించి చూచినప్పుడు పరిపూర్ణమైన అవగాహనను సంపాదించుకోవచ్చు క్రమంగా పనిలో లీనమై పోతాం సమయం మనపైన స్వారీ చేయదు ఇంకొక ఆసక్తికరమైన సంగతి గూడా ఉంది చేయవలసిన పనిని ఏకాగ్రతతో చేశామనుకోండి అలాంటి ఏకాగ్రతతో చేయవలసిన పనులన్నీ మనల్నే వెదుక్కుంటూ వస్తాయి చూడగా అదొక ఆధ్యాత్మికమైన సూత్రంగా కనిపిస్తుంది కేవలం మార్మికుల జీవితంలో మాత్రమే గాకుండా కళాకారులు శాస్త్రవేత్తలూ దేశనాయకుల జీవితాల్లో గూడా యిలాంటివి తరచుగా సంభవించడం మనకు తెలిసిందే!

☆ చిన్నరహస్యం ఏకాగ్రత ☆

ఇలా అనేక లక్ష్యాలతో నియంతలా ఇబ్బందిపెట్టే మనస్సునుంచీ విముక్తి పొందాలంటే మన ఏకాగ్రతపైన మనం పట్టును సమకూర్చుకోవాలి కావల్సిన చోట దాన్ని ఉపయోగించుకొగలగాలి

ఇష్టమొచ్చినట్టల్లా మనస్సుపైన చాలామంది అదుపును సాధించలేక పోవడం విచారకరమైన సంగతి అందుకే వ్యాపార ప్రకటనలు విజయవంత మౌతూ ఉంటాయి ప్రకటనకర్తలకు మనం వాటిపైన్నుంచీ చూపులు మరల్చుకోలేమని బాగా తెలుసు మన మిత్రులు తాము తమయింద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకోగలమని దబాయిస్తూ వుంటారు కానీ వాళ్ల ఏకాగ్రత ఎంత సులభంగా చెదరగొట్టవచ్చో తెలుసుకోవాలంటే వాళ్లతోబాటూ రోడ్డుపైన ప్రయాణం చేస్తే చాలు! వ్యాపార ప్రకటనలన్నీ వాళ్లచేతనలోకి చొచ్చుకెళ్లిపోతాయి ఆప్రకటనలు మన అభిప్రాయాలకూ అభీష్టాలకూ ఎంతోవ్యతిరేకంగా ఉన్నప్పటికీ కేవలం మన ఏకాగ్రతపైన మనకు అదుపులేకపోవడంచేత అవన్నీమన మనస్సులోకి తోసుకొంటూ వచ్చేస్తాయి

గ్రంధాలయాల్లో చదువుతూ కూర్చునే వ్యక్తులనుగమనించండి పక్కన ఎవరైనా నడుచుకుంటూ వెళ్లినప్పుడల్లా ఒక్కోసారి నిముషనిముషానికి వాళ్లు తలపైకెత్తి చూస్తూ వుంటారు వాళ్లు అనుకునిచేస్తున్నదనిగాదది వాళ్ల ఎకాగ్రత తనికిష్టంవచ్చినట్టుగా తాను పరిగెడుతూఉందంతే! ఎద్దైనా ఒ మ్యూజియం లాంటి భవనంలో మన ఎలలు అదుపుతప్పి తిరుగుతూ వుంటే అందరూ మనల్నెలా నిందిస్తారన్నది అనుభవైకవేద్యం అదుపుతప్పనప్పుడల్లా ఎకాగ్రత కూడా విచ్చలవిడిగా తిరగడాన్ని మనం ఎక్కడైనా గమనించవచ్చు

విభజించబడిన ఎకాగ్రత శారీరక అలసటకు దారి తీస్తుంది ఓ రోజంతా షాపింగ్ చేసినప్పుడూ లేకపోతే మ్యూజియానికి వెళ్లి ఈజిప్షియన్ల గదినుంచిఫ్రెంచి యింప్రెషనిట్లగదిదాకా అన్నింటినీ చుట్టివచ్చేసేయాలని అనుకున్నప్పుడూ మీరు పూర్తిగా అలసిపోయారా? నిలబడే ఉండవలసివస్తుంది ఒక వస్తువుపైన్నుంచీ మరొకవస్తువుపైకి ఎకాగ్రతనువేగంగా మరల్చడం వల్ల మీ జీవశక్తి పూర్తిగా హరించుకుపోతుంది చివరకు మనం పొందిందేమీ ఉండదు బహుశా మీరు మమ్మీలనుగానీ మోనెట్లనుగానీ ప్రసంశించవలసినంతగా ప్రశంసించి ఉండరు వాటిని గురించి మీరు వెలిబుచ్చగలిగిన అభిప్రాయ మంతా ఎవిటంటే వాటిని చూశానని మాత్రమే!

మెదడు స్పెషలిస్టయిన డాక్టర్ వైల్డర్‌పెన్‌ఫీల్డ్ తానుమళ్లీ తన జీవితాన్ని మొదటినుంచీ జీవించగలిగితే అప్పుడు దాన్ని పూర్తిగా మానవ ఎకాగ్రత గురించి అధ్యయనం చేయడానికి వెచ్చిస్తానని అంటాడు ఎకాగ్రత అనే లక్షణం అవగాహన తో పూర్తిగా ముడిపెట్టబడి ఉంటుంది మీరు తింటున్న ఆహారమే మీరు! అన్న పాత సూక్తి మీకు తెలుసుకదా! దాన్ని కొంచెం మార్చి మనం మీరేమిటో దాన్నే చూస్తున్నారు అనవచ్చు మనముందు మనకు కనబడుతున్నది శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నట్టుగా అక్కడున్నది మాత్రమేగాదు అక్కడున్నదాన్ని పరిపూర్ణంగానూ చూడడం లేదు దృష్టి చూపు ఒక సంక్లిష్టమైన అంతరత విధానంపైన ఆధారపడివుంటుంది అందులో ఒకటి కోరిక మనల్నేదైతే వున్మూలింపజేస్తుందో అదే మన ఎకాగ్రతను పొందుతుంది మనకెక్కడైతే ఎకాగ్రతవుందో దాన్నే మనం చూస్తాం

ఈ రోజు మెయిన్‌రోడ్డులో ఏం జరిగిందని నలుగుర్ని అడిగి చూడండి లివింగ్‌స్టన్‌హోటల్లో మధ్యాహ్నభోజనం ముగించుకుని తిరిగొస్తున్న వర్తకుడు డెల్ఫినీస్‌లో ఈ రోజు భలేజనం ఆ మనిషికి వ్యాపారం చేసుకునే కిటుకులు బాగా తెలుసు అంటాడు

నడివయసులో వున్న స్కూలు మాష్టరు ఆహా! భలే బావుంది డెల్ఫినీ బావమరిది జార్జి యిప్పుడు అంగడిలో పనిచేస్తున్నాడు అంటాడు

అదే ఓ పడుచుఎల్ల డెల్ఫినీస్‌లో అమ్మకాలన్నీ న్యాయంగానేవుంటాయి అంటుంది

ఓ కుర్రాడు భలే!డెల్ఫినీస్ నుంచీ బయటి కొస్తున్న అమ్మాయిలను చూశారా? అని అడుగుతాడు

నిజానికి వాళ్లందరూ వాళ్లేం చూశారో అదే చెబుతున్నారు వాళ్ల వాళ్ల కిష్టమైన విషయం పైకే వాళ్ల ఏకాగ్రత వెళ్లింది

ధ్యానాన్ని అభ్యసించడం ద్వారా మనకోరికలపైన అదుపును సంపాదించుకున్నప్పుడు మనకిష్టం వచ్చిన చోటికి మన ఏకాగ్రతను మరల్చ గలిగినప్పుడు ప్రపంచం మరో రకంగా మనకు కనిపిస్తుంది క్రమంగా వస్తువులు నిజంగా ఎలా వున్నాయో అలాగే వాటిని చూడగలం వాటితో బాటూ అల్లుకుపోయిన విషయాలు మనదృష్టిని మరల్చలేవు వస్తువుల రంగులూ అమరికా ఆకారాలూ చాలా ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తాయి అంతేగాదు మనముందున్న వ్యక్తుల్లోనూ మనముందు జరుగుతున్న సంఘటనల్లోనూ ఒకలయ ఒక పద్ధతీ మనకు బోధపడతాయి ఆ మార్పు చాలా విస్పష్టంగా వుండడంచేతనే ఎంతొమ్మిదో శతాబ్దానికి చెందిన మార్మికుడు శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస కొత్తచెవులూ కొత్తకాళ్లూ పెరగడం గురించి వక్కాణించాడు

ఒకానొక గొప్ప ప్రవచనంలో తామస్ ట్రహర్న్ అనే ఆంగ్ల మార్మికుడు అప్పుడే నిజంగా కళ్లు తెరిచి చూసిన వ్యక్తికి ఎప్పుడూ నవనవోన్మేషంగా వుండే ప్రపంచమెంత అద్భుతంగా కనిపిస్తుందో మాటల్లో చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తూ యిలా అన్నాడు

వీధిలోని దుమ్మూ, ధూళీ బంగారమంత విలువైనవిగా
కనిపిస్తున్నాయి మొదటిసారిగా తలుపునందులోంచీ

చూసినప్పుడు ఆకుపచ్చని చెట్లు నా మనస్సును దోచుకున్నాయి
వాటి తీయదనమూ అపురూపమైన అందమూ నాహృదయాన్ని
నాట్యం చేయించాయి వీధుల్లో గెంతులాడే అబ్బాయిలూ
అమ్మాయిలూ నడచే ఆభరణాలు ఎగటి కాంతిలో అనంతం
మూర్తీ భవిస్తోంది ప్రతిదానివెనకా ఒక అనంతం వెల్లివిరుస్తోంది

అందుకే ఏకాగ్రత అన్నది ఒక గొప్ప విలువైన లక్షణం మంచిదో చెడ్డదో దేన్నిపైనైతే మన ఏకాగ్రతనుంచుతామో దానికి పెరగడానికి కావలసిన ప్రోత్సాహం దొరుకుతుంది అందుకే దానితో ఎం చేస్తున్నామన్న ప్రశ్న చాలా ముఖ్యమైనది ఎవరైనా ఒకరు ఒకసమావేశానికి ఆలస్యంగా వచ్చినప్పుడు అందరూ వెనుదిరిగి చూస్తే వాళ్ల అలజడి మరింతగా పెరుగుతుంది వాళ్ల ఏకాగ్రత అంతా ఆ అలజడిపైన్నే కేంద్రీకరించబడడమే అందుకు కారణం వాళ్లందరూ తమ ఏకాగ్రతను వక్తపైన మోహరించివుంటే ఆలస్యంగా వచ్చిన వాళ్లహంగామాను చాలా వరకూ తగించి వుండేవాళ్లు అలాగే ఎవరైనా తన ప్లేటునో గ్లాసునో జారేసినప్పుడు మనం మన పనినాపి మిర్రి మిర్రీ చూడడ మెందుకు? అందుకే ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు యిలాంటి అడ్డంకులతో పోరాటం చేయరాదని మీకు చెబుతున్నాను అలా చేస్తే మీ ఏకాగ్రతనూ మీ జీవశక్తినీ వాటికప్పగించేసి నట్టవుతారు అప్పుడవి మరింతగా విజృంభించి తర్వాత తీసిపారేయడానికి వీల్లేనంత బలంగా తయారౌతాయి

☆ అసంకల్పితమైన ఏకాగ్రత ☆

మనందరిలా కష్టపడి యింద్రియాలకు శిక్షణ నివ్వకపోయినా సునాయాసంగా ఏకలక్ష్య పూరితమైన మనస్సును సాధించుకోగలిగిన వ్యక్తులను మనం తరచుగా చూస్తూవుంటాం అద్భుతం! అందువల్ల వాళ్ల శక్తి చాలా ఆదా అవుతుంది కానీ అందులో ఒక ప్రమాదం గూడా ఉంది అటువంటి వ్యక్తి మనస్సు అతని కిష్టం వచ్చిన విషయంపైన గాఢంగా హత్తుకు పోవడంచేత అవసరం వచ్చినప్పుడుగూడా దాన్ని వదలిపెట్టి వెనక్కుమరలదు ఎప్పుడూ ప్రాచీన సుమేరియన్ లేదా శ్యామూయల్‌పెప్పీ

లేట్‌డైరీ ఎంట్రీలపైన్నే తన దృష్టినంతా కేంద్రీకరించే ప్రొఫెసరు ఒకరు నాకిప్పుడు జ్ఞాపకం వస్తున్నాడు తానెక్కడికి వెళ్లినా ఆ విషయాలనతడు మరచిపోయేవాడు కాదు అదీ ఏకలక్ష్యతే! కానీ స్వేచ్ఛగా ఎన్నుకున్నదిగాదు అందుచేత సామాజిక సంబంధాలు దెబ్బతినడమే గాకుండా చిన్న చిన్న ప్రమాదాలుగూడా ఎదురౌతాయి

ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్‌ను గురించి చాలా కథలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి అవన్నీ నిజమోకాదో నాకు తెలియదు ఓసారి పదివేలడాలర్ల చెక్కు ఒకటి ఆయన కొచ్చిందట! పుస్తకంలో ఎంతవరకూ చదివామో గుర్తుంచుకోవడానికి వుపయోగించే మార్కరుగా అది చక్కగా సరిపోయిందట! ఆపుస్తకం గ్రంథాలయానికి తిరిగి వెళ్లిన తర్వాత ఆ లైబ్రేరియన్‌చూసి చెప్పేదాకా ఆయనకా సంగతే గుర్తులేదట! మరోసారి దారిలో ఎదురైన ఐన్‌స్టీన్‌తో ఎవరో మీరు భోంచేశారాండీ? అని అడిగారు అందుకు ఆయన 'నేనిప్పుడు ఎటువైపుకు నడుస్తున్నాను? నేను ఇంటివైపుకు నడుస్తూంటే తినలేదని అర్థం ఇంటినుంచీ వెళ్తున్నట్టయితే తినేసినట్టు అర్థం అన్నాడట! ఓసారి దారిలో వెళ్తున్నవాళ్లు ఆయనకోటు భుజం దగర ఉబ్బెత్తుగా వుండడం గమనించారు ఆయన హేంగర్ తీసేయకుండా కోటుతో బాటూ తగిలించేసుకున్నాడని తరువాత వాళ్లకు తెలిసింది

శాస్త్రీయ విజ్ఞానానికి ఐన్‌స్టీన్ చేసిన సేవ అమూల్యమైనదని మనకు తెలుసు కాబట్టి ఆయన యిలా తన పనిలోనే పూర్తిగా నిమగ్నమైపోవడం విడ్డూరంగా కాకుండా తమాషాగా కనిపిస్తుంది కానీ ఇతరుల విషయంలోఇది యిబ్బందికరంగా పరిణమించవచ్చు కార్మెల్ నుంచీ స్నేహితులతో కలిసి ఇంటికి కారుడ్రైవ్‌చేసుకుంటూ వెళ్తున్న ఓవ్యక్తి బీచ్‌లో తన కెమరా మరచి పోవడం గురించి ఆమధ్య నేను పేపర్లో చదివాను అప్పుడతను కారుని వెనక్కు మళ్లించి విపరీతమైన వేగంతో దాన్ని తిరిగి చేజిక్కించుకోవడం కోసం ప్రయాణ మయ్యాడు అతడి మనస్సు కెమెరాపైన్నే లగ్నమైపోయింది దాన్నెలాగైనా తిరిగితెచ్చుకోవాలి కానీ దురదృష్టవశాత్తూ ఆకోరిక అతడి ప్రాణాలనే తీసేసింది అందువల్ల ఏకలక్ష్యతతో మనం అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు మనవిచక్షణాశక్తినీ ఆత్మబలాన్నీ గూడా బలపరచుకుంటూ ఉండాలి అప్పుడే ఏకాగ్రతను దేనిపైన లగ్నం

చెయాలో అవసరమైనప్పుడు ఎలాదాన్ని మరల్చుకోవాలో మనకు అర్ధమవుతుంది

☆ ఒక సమయంలో ఒకటే విషయం ☆

దాదాపుగా మనందరి మనస్సులూ చెల్లా చెదరైవుంటాయి కాబట్టి మనమెలా ఎకలక్ష్యత అనే విలువైన శక్తిని పెంపొందించుకోగలం? అందుకొసం ఎర్దఆప్రకారం ధ్యానాన్ని అభ్యాసం చెయడమే మొదట చేయవలసిన పని ఈ విద్యలో అభినివేశం సంపాదించుకోడానికి అదె సరైన మారం కానీ మరో విలువైన సహాయం గూడా దొరుకుతుంది ఒక సమయంలో ఒకటికంటే ఎక్కువపనులు చేయకపోవడమూ చాలా సంగతుల్ని ఒకేసారి పట్టించుకునే దురల్వాటును దూరం చేసుకోవడమే అది

నెను కుర్రాడిగా వున్నప్పుడే ఈ సంగతిని స్పష్టంగా తెలుసుకున్నాను అప్పుడు యింగ్లీషు టీచరుగా వున్న మా బాబాయి వాషంగ్టన్ఇర్వింగ్ కధల్నినాకు పరిచయం చేశాడు తానూహించుకున్నదాన్ని చూసి హడలి పడిపోయిన ఇచబోధ్ క్రెన్కధను చదివిన తర్వాత ఓనాటి ఉదయం టిఫెను తినడానికి ముందుగా రిప్వాన్వింకుల్ గురించి చదవడం మొదలుపెట్టాను నాపుస్తకం తీసుకుని దోసె కొబ్బరి చట్నీల ముందుకూర్చున్నాను పరధ్యానంతో దోసెలుతింటూ గ్రామంలోని చిన్న ఎల్లలు దీర్ఘనిద్ర నుంచీ తిరిగొచ్చిన రిప్ నెలా ఆహ్వానించారో చదవసాగాను నా కోసంప్రేమతో దోసెలు తయారు చేసిన మా బామ్మ నెమ్మదిగా నా దగరికొచ్చి నాముందున్నప్లేటును లాగెసింది వాటిరుచిని అంతవరకూ పట్టించు కోని నేను కాస్సేపు ఈ సంగతిని గుర్తించనేలేదు నీచేతిలో ఎమీ లెదు అన్న ఆమె మాటలు విన్న తర్వాత గానీ ఖాళీ చేతిని నోటికీ ప్లెటుకూమధ్య ఆడిస్తూనే వున్నానన్న సంగతి నాకు స్ఫురించలేదు అప్పుడుప్లేటుకోసం తలవంచి చూశాను అదక్కడలేదు అప్పుడు పనికరాకుండా తినడమంటేనూ పనికిరాకుండా చదవడమంటేనూ ఇదే! అంది ఆవిడ ఆ తర్వాత వాషంగ్టన్ ఇర్వింగ్కూ దోసెలకూ మధ్య దూరమెంతవుంచాలో నేను తెలుసుకున్నాను

అమెరికాలో అటువంటి దృశ్యాన్ని చూడదలచుకుంటే శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలోని మాంట్‌గోమరీ వీధినోసారి సందర్శించండి ఈ ఫైనాన్షియర్లకూ బిజినెస్ టైకూన్లకూ యిష్టమైన మధ్యాహ్నభోజనం సీజర్‌సాలడ్‌గానీ క్లబ్‌సాండ్‌విచ్‌గానీ గాదు వాల్‌స్ట్రీట్ జర్నల్ మాత్రమే! వాళ్ల ముందుండే ప్లేట్లలో ఏదో ఆహారం లేకపోలేదు కానీ వాళ్ల ఏకాగ్రతంతా స్టాక్ కొటేషన్ల మీదే వుంటుంది వాళ్ల నోట్లో కెళ్తున్నది అదే! సోడా ఫౌంటెన్లదగిరా ట్రక్కుస్టాపుల్లోనూ కాఫీహౌసుల్లోనూ బహుశా వేర్వేరు వార్తాపత్రికలు కావచ్చుగానీ మనం చూస్తున్నది మాత్రం అదే!

తమకుటుంబ సభ్యులతో కలసి భోజనంచేస్తున్నప్పుడుగూడా పుస్తకాలూ వార్తాపత్రికలూ చదువుతూ తమ ఏకాగ్రతను రెండుగా విభజించే వ్యక్తులను మీరు చూసే వుంటారు తమనెవరూ చూడకుండా తామెవరినీ చూడకుండా మాటాడకుండా మాటడనివ్వకుండా కావాలని దినపత్రికలను పెద్దడాళ్లలాగా అడ్డంపెట్టుకునే పెద్దమనుషులను కొందరిని నేనూ చూశాను ఓ అర్ధరాత్రి తరువాత బయల్దేరే విమానంలో మిన్నెయోపొలిస్‌నగరానికి వెళ్లడం కోసం డెబ్బయి అయిదుడాలర్లు మిగిలించుకోవచ్చునని గొంతు చించుకునే పూర్తిపేజీ ప్రకటనలో మునిగిపోవడం కంటే మిమ్మల్ని ప్రేమించే వ్యక్తులకు మొహాన్ని చూసే అవకాశాన్ని ప్రసాదించడం అందులో ప్రశాంతమైన ఉదయపు సమయాల్లో మంచిదిగాదూ?

ఇప్పుడిప్పుడు కుటుంబసభ్యులంతా తమరాత్రిభోజనాన్ని టీవీసెట్ల ముందే కానిస్తున్నారనివిన్నాను వాళ్లు లూసీషోలుచూడ్డం కోసం భోజనం వేళల్ని మార్చుకుని తీరా సమయం ఆసన్నమయ్యాక తమహాల్లోనో గువాలోనో కొందరు కుర్చీల్లోనూ కొందరునేలపైనా కూర్చుని భక్తిశ్రద్ధలతో టీవీకేసి చూడ్డం మొదలు పెడతారు అమ్మ ప్రతి ఒక్కరికీ ఓ టీవీ తట్టను తీసుకొచ్చి యిచ్చాక బొమ్మ బాగా కనిపించడం కోసం దీపాన్ని డిమ్‌చేస్తుంది ఎవరిసంభాషణ వల్లగానీ షోచూసే ఆనందానికి భగ్నం కలగకుండా సౌండు పెంచుతుంది ముప్పయి నిముషాలసేపు కుటుంబమంతా లూసీ గృహాచ్ఛిద్రాలనే నములుతుంది భోజనమన్నదానిపైన వెచ్చించిన ప్రేమా శ్రమా వృథా అయిపోతాయి వాళ్లందరికీ కొంచెం భౌతికశక్తి చేకూరి ఉండవచ్చు కానీ దాని వెనుక వుండే ఉద్దేశం నెరవేరకపోవడంతో భోజనం వృథా అయినట్టే లెక్క! కాస్సేపటి తర్వాత విలువలేకుండా పోతున్న

భోజనాన్ని తయారు చెయడానికి మారుగా టీవీ భోజనాలు వడ్డించాలన్న ఉబలాటానికే అమ్మకూడా లొంగి పోతుంది అది వాళ్ల తట్టకు సరిగా సరిపోయె భోజనమూ సులభంగా కడగడానికి వీలయ్యేదీనూ! లేకపోతే ఆమె ఫోను చేతి కందుకుని ఇంటికి ప్లాస్టిక్‌సంచుల్లో ఫాస్ట్‌ఫుడ్ దేన్నయినా సరపరా చేయమని ఎదోహోటల్‌కు ఆర్డరిస్తుంది

☆ ఏకలక్ష్యత - అధ్యయనం ☆

ఎ కాలేజీ కాంటీను గుండానైనా ఓసారి నడచి వెళ్లండి ఒకే సమయంలో అనేక పనులు చేసుకుపోయే విద్యార్థులను మీరు చూడచ్చు ఒకే వ్యక్తి ఒకె సమయంలో ఓటెక్స్టుపుస్తకం చదువుతూ ఓ కప్పుకాఫీ తాగుతూ ఎగరెట్టుకాలుస్తూ దుమ్మెత్తిపోస్తున్న సంగీతం వింటూ వుంటాడు అతడు ఒక విద్యార్థికాడు అతడు నాలుగు పావుభాగాల విద్యార్థి అతని మానఎక శక్తంతా విభజించబడిపోయింది అతను దేన్నిగానీ శ్రద్ధాశక్తులతో చెయడంలేదు ఓసారి నేను ఓరకమైన సర్కస్ విన్యాసాన్ని సైతం చూశాను ఓ యువకుడు తన పెదవులమధ్య ఎగరెట్టొకటినాట్యం చేస్తూవుండగా అలాగే టి కప్పులోంచీ టీని జుర్రుకుంటున్నాడు

కొందరు విద్యార్థులు తమ గదుల్లో చదువుకుంటూ ఉన్నప్పుడు తినడం కోసమని పెద్ద పెద్ద సంచులనిండా ఉర్లగడ్డలచిప్సూ పప్పులూ కొంటూ ఉంటారు ఒకటో రెండో వాక్యాలు చదవడం రెండుముక్కలు నమలడం పుస్తకంలోని వాక్యాల అన్వయం సరిగా అర్థంగాకపోవడంతో మళ్లీవెనక్కివెళ్లి మొదటి నుంచీ మళ్లీ చదవడం అదీ వాళ్లు చేస్తున్నపని సంచీలోని చిప్సును ఖాళీచేయడంలో జరుగుతున్న పురోభివృద్ధి శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయడంలోజరగడం లేదు సమావేశాలకు కట్టలకట్టల పరీక్షపత్రాలు తీసుకొచ్చి సమావేశం జరుగుతూవుండగా దిద్దుతూ వింటూ తమ ఎకాగ్రతను విభజించి పారేసే ఉపాధ్యాయులను నేను చాలా మందిని చూశాను అంకిత భావముండే ఉపాధ్యాయుడెలావుండాలో నిరూపించి చూపాల్సిన ఉపాధ్యాయులు కొందరు తమగదుల్లో కూర్చుని రేడియోవింటూ చదవడం నేను చాలాసార్లు గమనించాను

పనిగట్టుకుని తమ ఎకాగ్రతను విభజించే వ్యక్తులందరూ ప్రావీణ్యత సంపాదించుకోడం మరింత కష్ట తరమౌతోందని తెలుసుకుంటారు

అధ్యయనం చేయడానికి ఏకాగ్రత ఎంత అవసరమో అందరికీ తెలిసిందే గదా! నిజంగా తెలివైన విద్యార్థి ఈ విషయాన్ని చక్కగా అర్థం చేసుకుంటాడు అతణ్ణి ఒకే సమయంలో చదవడమూ కాఫీ తాగడమూ ముగించమంటే ఆకాఫీ చల్లారి పోతుంది ఆష్ట్రేలో అతడి సిగరెట్టుంటే అది అలాగే సుసబారిపోవలసిందే! నిజానికి సిగరెట్టునంతకంటే ప్రయోజనకరంగా ఉపయోగించడం వీలుగాదనుకోండి! సంగీతం మోగుతున్నా అతను వినడు అటువంటి విద్యార్థులు పరిసరాల్లో ఏం జరుగుతున్నా పట్టించుకోకుండా పూర్తి ఏకాగ్రతతో ఉంటారు మీరు భుజం చరిచినా గట్టిగా పిలచినా అతడూ మీ వైపుకు తిరిగైనా చూడడు

సోమర్సెట్ మామ్ తొలినవల దిరేజర్స్ ఎడ్జ్ లోని యువ అమెరికన్ కథానాయకుడు లారీ మీకు జ్ఞాపకముండే వుంటాడు ఓ ఉదయాన క్లబ్ గ్రంథాలయంలోకి తాను ప్రవేశించినప్పుడు లారీ పూర్తి ఏకాగ్రతతో కూర్చుని చదువుకుంటూ వున్నాడని కథకుడు చెబుతాడు ఆ సాయంత్రం చీకటి పడతుండగా అతను తిరిగి వెళ్తున్నప్పుడుగూడా లారీ తన చోటునైనా మార్చకుండా అదే భంగిమలో కనిపించాడతనికి అతనొక అసాధారణమైన మానసిక శక్తి వున్న యువకుడని మనకర్థమవుతుంది తానే పని చేసున్నాఅందులో అతను అసాధారణమైన ప్రతిభే చూపెడతాడు ఆ తర్వాత లారీ తనను ఆధ్యాత్మిక వికాసం తప్ప మరేదీ తృప్తి పరచజాలదని తెలుసుకుంటాడు ప్రశంశనీయమైన ఏకలక్ష్యంతో అతను తన అన్వేషణను కొనసాగిస్తాడు

☆ ఏకలక్ష్యత - ఆనందం ☆

ఏదైనా ఒక కళపైన అభిమానముండే వ్యక్తి ఒకే సమయంలో రెండుపనులు చేస్తూ తన ఏకాగ్రతను చీల్చి పారేసుకోడానికెప్పుడూ సిద్ధంగాలేడు సంగీతప్రియుణ్ణి ఉదాహరణగా తీసుకోండి చాలా మంది తాము సంగీతమంటే చెవికోసుకుంటామని చెబుతూవుంటారు కానీ వాళ్లను జాగ్రత్తగా పరీక్షించి చూడండి నిజమైన సంగీత ప్రియులు తాము సంగీతం వింటున్నప్పుడు తమ చేతనను దారిమర్లించడం ఇష్టంలేక పోవడంతో కళ్లు మూసుకునివింటారు కచేరీలో కూచుని చుట్టూ కలయజూస్తూవుంటే

మీఏకాగ్రత చెదిరిపొతుంది కళ్లు తెరుచుకునేవున్నారంటే అప్పుడు మీరు సంగీతాన్ని మాత్రమె వినడం లేదు బహుశా ఓసినిమా గూడా చూస్తున్నట్టేలెక్క!

మరో సంగతి కొన్ని పుస్తకాల షాపుల్లోనూ గ్రంధాలయాల్లోనూ సంగీతం మోగడం నెను గమనించాను అటువంటిస్థలాల్లో పూర్తి నిశబ్ధం వుండాలి పుస్తకాలంటే నిజంగా గౌరవముండేవాళ్లు అలాగే చేస్తారు అసలు సంగీతమంటే గౌరవముండేవాళ్లు గూడా అలాగే వుంటారు పైన చెప్పనటువంటప్రదెశాల్లొ సంగీతం మనషులకు ప్రశాంతతను చేకూరుస్తుందని కొందరు వాదిస్తూ వుంటారు సంగీతం మనుషులకు ప్రశాంతత నిస్తుంది నిజమే! కానీ చదువుతున్నప్పుడు మాత్రం ఆమాట నిజం గాదు ఈ వాస్తవాన్నే మరింత విపులీకరించిచెబుతూ మీరునెడుస్తునప్పుడు నడవండి మీరు నిల్చున్నప్పుడు నిలబడండి మీరు కూర్చున్నప్పుడు కూర్చోండి ఊగిసలాడకండి అంటాడు గౌతమబుద్ధుడు

కొంతకాలం క్రితం రాయల్ షేక్స్‌ఎయర్ కంపెనీ వాళ్లు ప్రదర్శించిన రోమియో అండ్ జూలియట్ చూడ్డానికి వెళ్లాను నేనిదివరకే ఓ సందర్భంలో పేర్కొన్న మా బాబాయి నాకు హైస్కూలు రోజుల్లోనే ఈ నాటకాన్ని పరిచయం చెసాడు అప్పటికాయనింకా చనిపోలేదు తనకు షెక్స్‌పియర్‌పైనుండె అభిమానాన్నంతా నాకూ పంచిపెట్టిన ఆ మహానుభావుడికి కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా ఆ ప్రదర్శనకొక ఆహ్వానం ఎంపానులెండి! అదివేరేసంగతి నేనా ప్రదర్శన కెళ్లాను అది ప్రారంభమైంది నేను పూర్తిగా నిమగ్నమైపోయాను అందరూ గొప్పనటీనటులు వాళ్లనటనకూ వాచకానికీ భాషా సౌందర్యానికీ నేను ముగ్ధున్నయి పోసాగాను

అప్పుడు అందరూ వేచి చూసే ప్రసిద్ధమైన బాల్కనీ సీను వచ్చింది మీరెంత కఠినుడూ రసికత తెలియని వాడూ అయినా ఆదృశ్యం మిమ్మల్ని అలాంటి అనుభూతులు ఎదురైన పాత జ్ఞాపకాలకు పరిగెత్తిస్తుంది జూలియట్ బాల్కనీపైకి వస్తుంది రోమియో ప్రతీక్షతో వూపిరిపీల్చడం సైతం మరచిపోయి ఉంటాడు అయినా మృదువుగానే! ఆ కిటికీలనుంచీ ఎలాంటి వెలుతురు విచ్చుకొంటోంది? అదే తూర్పుదిశ మరి జూలియట్టే ఆ సూర్యుడు

అప్పుడు మిరాయి ఎక్కడుందో చెప్పవూ? అన్నమాట నా చెవిన బడింది నాకు షేక్స్‌ఎయర్ నాటకం బాగా తెలుసు కానీ యీ మాట అందులో లేదు గదా! నా జ్ఞాపకశక్తి తగిపోతోందా? లేకపోతే నటీనటులు నాకు తెలియని నాటకాన్ని దేన్నయినా ప్రదర్శిస్తున్నారా? బహుశా జూలియట్ రోమియో ప్రేమను పరీక్షించదలచుకుందేమో! ఆమెను ప్రేమించదలచుకుంటే అతను మిరాయి తీసుకొచ్చి వుండాలేమో!

త్వరగా మిరాయెక్కడో చెప్పు? అంటూ ఆ స్వరం మరింత ఆత్రుతతో ప్రశ్నించింది జూలియట్ బుర్రలో ఎంత విడ్డూరమైన ఆలోచన! ఇంతలో ఆ మాటల్లో కాలిఫోర్నియా యాస నాకు స్ఫురించింది నిజమే ! నాపక్కన కూర్చున్న ఇద్దరు హైస్కూలు విద్యార్థినులు రోమియో జూలియట్‌ల సంభాషణతో పోటీ పడుతున్నట్టుగా మాట్లాడుకుంటున్నారు మళ్లీ మా బామ్మ మాటలేనాకు జ్ఞాపకంవచ్చాయి ఈ ఆడపిల్లలకు షేక్స్‌ఎయర్‌ను ఆనందించడమూ రాదు మిరాయి రుచిని ఆస్వాదించడమూ రాదు

ఋషులూ సన్యాసుల జీవితచరిత్రలు చదివితే వాళ్లకు చాలా ఏకాగ్రత వుండేదని తెలుస్తుంది ప్రార్థనలో ఆరాధనలో ధ్యానంలో తమదైవం పైన మాత్రమే లగ్నమయ్యే వాళ్ల ఏకాగ్రతను ఏదీ భగ్నం చేయజాలదు ఏచిన్న విషయమైనా భగవంతుడి పేరు ఆయన సాన్నిధ్యం ఆయన చిహ్నం ఆయనను జ్ఞాపకం చేసే భంగిమా ఏదైనా సరే వాళ్ల చేతనను ఉద్దీప్త స్థాయికి చేరుస్తుంది అప్పుడప్పుడూ ఈ లక్షణం ఇబ్బందికరంగా పరిణమించవచ్చు ఓ ఇటాలియన్ మార్మికుడు తాను మాస్ చెప్పే సమయంలో యిహలోకాన్ని మరచి పోకుండా వుండడం కోసమూ సరైన మాటలు వెలిబుచ్చేందుకూ తన చోటులో ఓ చిన్న జోక్స్ పుస్తకాన్ని దాచుకున్నాడని చెబుతూంటే విన్నాను

ఓసారి శ్రీరామకృష్ణపరమహంస తన అనుచరుడు గిరీష్‌ఘోష్ ప్రదర్శించిన ఓ నాటకాన్ని చూడ్డానికి వెళ్లాడట! అది దేవుడి గురించిన నాటకం ఆయనకు ఆనాటకమంటేనూ గిరీష్ అంటేనూ చాలా యిష్టం కాబట్టి ముందుకెళ్లి కూర్చున్నాడు తెరపై కెత్తాక ఓ పాత్ర భగవంతుడిని కీర్తిస్తూ పాట పాడసాగింది వెంటనే రామకృష్ణపరమహంసచేతన ఉత్కృష్టస్థాయిని చేరుకోసాగింది వేదిక మాయమైపోయింది నటీనటులు మాయమై పోయారు కేవలం గొప్ప మార్మికులకు మాత్రమే సాధ్యమైన

పద్ధతిలో ఆయిన నేనిక్కడికి నామిత్రుడు ప్రదర్శిస్తున్న నాటకాన్ని చూడ్డానికి మాత్రమే వచ్చాను ఓ ప్రభూ! నువ్వు నన్ను తాదాత్మ్యానికి తీసుకెళ్తున్నావు దినికి నేనొప్పుకొను అంటూ తననిరసనను వ్యక్తం చేశాడట! అప్పుడాయన తనకీ యిహలోకపు స్పృహ వదలి పెట్టకుండా వుండడంకోసం డబ్బు డబ్బు డబ్బు అంటూ వల్లించసాగాడట!

మనలో చాలామందిs దీనికి భిన్నమైన సమస్య ఎదురౌతుంది చాలా తక్కువ ఏకాగ్రత వుండడమె అది! కానీ ఒక సమయంలో ఒకే పని చేయడానికి ప్రయత్నిస్తూ మన ఏకాగ్రతను క్రమంగా పెంచుకోవచ్చు మీరు చదివేటప్పుడు పూర్తిగా దానిపైన్నే మనసు పెట్టండ మీరు ఎనిమా కెళ్లి నప్పుడు దానిపైన్నే ఏకాగ్రత వహించండి పాప్‌కార్న్ తినకండి ఇతరులతొ మాట్లాడకండి ఎంగీతం వినేటప్పుడు ఆపని మాత్రమే చేయండి అప్పుడే ఆ ఎనుల్లోని ఆనందాన్నీ ఫలితాన్నీ పూర్తిగా అనుభవిస్తారు మీ ధ్యానంకూడా ఫలవంత మౌతుంది

ఇతరవిషయాల్ని మన వృత్తితో కలపడంకూడా అక్రమమేనని నేను నమ్ముతాను అంటే మనం మనల్ని హీనపరచుకోవడంమాత్రమే గాకుండా మన యజమానులనూ మన పనినీ గూడా మోసం చేస్తున్నామన్నమాట! మనలో ప్రస్తుత ముండే శక్తుల్ని వినియోగించుకోవడమంటే మనలో దాగుండే అంతరత వనరుల్ని పైకి తీయడమే! పని చేస్తున్నప్పుడు చిరుతిళ్లు తినడమూ పత్రికలు చదవడమూ జాతకచక్రాలు కట్టడమూ మొదలైన పనులు మన మానసిక శక్తిని విభజిస్తాయి నిస్సారపరుస్తాయి సాధారణంగా విభజించబడిన మనస్సు శక్తివంతమైనదనే భ్రమ ఒకటి మనకుంది మనస్సునంతా ఐక్యపరచుకున్నప్పుడే ఏకాగ్రత నైపుణ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుందనీ విభజన అసమర్థతనూ పొరబాట్లనూ ఒత్తిడినీ తీసుకొస్తుందనీ క్రమంగా మనకు అర్థమైపోతుంది

☆ ఏకలక్ష్యత - రక్షణ ☆

ఏకలక్ష్యఏకాగ్రత అన్నిరకాల పొరబాట్లనూ తీవ్రమైన ప్రమాదాలనూ నివారిస్తుంది వంటగదిలోనూ షాపులోనూ ప్రమాదకరమైన పరికరాలను వుపయోగించేటప్పుడు జాగ్రత్తగా వుండాలి చేస్తున్నపనిపైన్నే పూర్తిగా ఏకాగ్రత తెచ్చుకోవాలి పూర్తిగా అనే మాటను మరింతగా

నొక్కచెబుతున్నాను సురక్షితంగా వుండాల్సిన విషయాల్లో అజాగ్రత్తకు చోటేలేదు ఈమాత్రం జాగ్రత్తచాల్లే! అనిగానీ ఆ పని చేసేయగలనులే! అనిగానీ మన మనుకుంటే చాలదు మన శరీరం గురించీ యితరులకు సంబంధించీ ఎక్కువ అప్రమత్తతతో వుండడం చాలా అవసరం

గీపెట్టేరేడియోలు అసందర్భమైన సంభాషణలూ మొదలైన అనవసరపు అడ్డంకులను తెచ్చిపెట్టుకుని రక్షణను తగించుకోవడమెంత మూర్ఖత్వమో గమనించండి ఉదాహరణకు ఈ ఏడాది ఆస్కార్ అవార్డు ఎవరికి వస్తుందన్న విషయంగురించి చర్చించడానికి వంటగదిలో పదునైన కత్తితో కూరగాయలు తరుగుతున్న సమయమేనా సరైన సమయం? ఈ సంవత్సరపు ఉత్తమ చిత్రం గురించి చర్చించదలచుకున్నప్పుడు కత్తిని అవతలపెట్టి ఎదుటివ్యక్తి ఏకాగ్రతనంతా ఆకర్షించేలా మాట్లాడండి ఆ తర్వాత మీ ఓటేయండి

అలాగే రాక్షస రంపం రోటోటిల్లర్ లాంటి పెద్దపెద్దయంత్రాలను నడుపుతున్నప్పుడు ఓ క్షణం పాటైనా మీ ఏకాగ్రతను మర్లించగూడదు మీతో మాట్లాడ్డానికి ఎవరైనా కర్మాగారానికివస్తే మీరు చేస్తున్నపనిముగిసేదాకా వేచివుండమని చెప్పండి లేకపోతే యంత్రాన్ని ఆఫ్‌చేసి ప్రమాదకరమైన చోటు లోంచీ మీచేతులనూ శరీరాన్ని తీసేసిన తర్వాత మాట్లాడండి సభ్యతఅంటే నిజంగా అదేనని గమనించండి తటాలును వెనుదిరిగి గాయపడిన చేతుల్తో ప్రత్యక్షంగావడం సభ్యత ఎంతమాత్రమూ కాదు

యంత్రాలతో పనిచేస్తున్నప్పుడు జాగ్రత్తగా మసలడం మన ఏకలక్ష్యతను మరింతగా పెంచుతుంది అజాగ్రత్తగా వాటి దగరి కెళ్లడమూ ముట్టుకోవడమూ జరగకుండా నివారిస్తుంది యంత్రాలతో పనిచేసేవ్యక్తులతో మనం మాట్లాడాల్సివస్తే వాళ్లు చూపు మనపైకి మరలేంతవరకూ వాళ్లా తర్వాత తమ పని నాపి మనవైపుకు వచ్చే వరకూ వేచి చూడాలి వాళ్ల ఏకాగ్రతను భంగం చేయడమూ వాళ్లు ఉలిక్కిపడేలా చేయడమూ ప్రమాదాలకు దారితీస్తుంది

డ్రైవ్ చేస్తున్నప్పుడు రాజకీయ చర్చలూ క్లిష్టమైన సమస్యలూ జోక్‌లూ ఆటలరాజకీయాలూ మొదలైన అనేకానేక విషయాలను సీరియస్‌గా చర్చించే వ్యక్తులను నేనెందరినో చూశాను డ్రైవరుడ్రైవ్‌చేయాలి

ఇతరులు మౌనంగా మంత్రం వల్లించాలి కేవలం కబుర్లు మాత్రమే గాదు చాలా కార్లకు రెడియోలూ కొన్నింటికి టెప్‌రికార్డర్లూ టెలిఫోన్లూ టీవీ సెట్లూ కూడా వుంటాయి డ్రైవరు ఎకాగ్రతకెంత భగ్నం కలుగుతుంది? దానివల్లవచ్చే దుష్పరిణామాల్ని గురించి ఆలోచించండి ఎవరైనా ఇతరులు గాయపడ్డానికి మీరె కారణమని తెలిసినప్పుడూ మీరు మరికాస్త అప్రమత్తతగా వుండివుంటే ఆప్రమాదం జరిగేది గాదని తెలిసినప్పుడూ ఎంతబాధకలుగుతుందే? మనమేం చేస్తున్నామో అదిమనం తెలిసే చెస్తున్నామన్నవిషయం నిజమెగదా! బలవానమైన శరీరాలను కొన్నివేలకేజీల బరువుండె ఇనపవాహనాల్లో కూరెసి కాంక్రీటు రోడ్లపైన యాభైకి మించిన వేగంతో దూసుకెళ్తున్నప్పుడు ఇతరులు బహుశా మానసికమైన ఆందోళనలకు గురైనవాళ్లూ అలసిపోయినవాళ్లూ మత్తెక్కించే ద్రవాలు సేవించినవాళ్లూ అదెవేగంతో ఎదురుగా వస్తున్నప్పుడు ప్రమాదాలేవీ సంభవించ కుండా వుండేందుకు ఎకాగ్రతనంతా కేంద్రీకరించడం అవసరమేగదా? పరిపూర్ణమైన ఎకాగ్రత ఎకాస్త తగినా అది కేవలం బాధ్యతారాహిత్యమే అవుతుంది ఎకాగ్రతతో ఎన్నాళ్లు పనిచేసినా ఇబ్బందిలెదు

మనం డ్రైవ్ చేస్తున్నప్పుడు ఎకాగ్రతను అభ్యాసం చేసుకోవడం మాత్రమేగాకుండా ఇతరులకు గూడా అభ్యాసం చేసేందుకు తోడ్పడాలి మీరు ప్రయాణీకుడు మాత్రమే అయితే డ్రైవరును విసిగించకండి బహుశా ఆ దురదృష్టవంతుడింతవరకూ గోధుమరంగు ఆవును చూడకపోయి వుండవచ్చు దాన్ని చూడ్డంకోసం ప్రయత్నించడంవల్ల హాస్పటల్లోని ఆపరేషను గదిని గూడా అతడు చూడవలసి రావచ్చు ఆరెండింటినీ ఎప్పటికీ చూడకుండా వుండడమే పదివేలు

☆ ఏక లక్ష్యతను ఇతరులకు అందించడం ☆

అప్పుడప్పుడూ మనం ఇతరులకు ఎకలక్ష్యతా సూత్రాన్ని హుందాగా జ్ఞాపకం చేయవచ్చు ఎదోపనిచేస్తూ మీతో ఎవరైనా మాట్లాడుతూవుంటే మీరతనితో మీ పని అయ్యేదాకా వేచి వుంటాను అని చెప్పవచ్చు వాళ్లు ఒకేసారి చాలా పనులు చేస్తూవుంటే మీరు మీకు అలవిమాలినంతపని పైనబడ్డట్టుంది నేనూ కాస్త సహాయం చేస్తాను

అనవచ్చు అప్పుడప్పుడూ కాస్త పరాచకమాడొచ్చు గూడా! మీరు స్నేహితులతో కలసి సినిమాకెళ్లినప్పుడు ఆ తెరపైన మాట్లాడుతున్న వాళ్లు చేస్తున్న శబ్దంవల్ల మీ మాటలు స్పష్టంగా వినిపించడం లేదు అని వాళ్లకు మెత్తగా ఓ చురక తగిలించవచ్చు అన్నింటికీ మించి మన ప్రవర్తనతో వాళ్లకు కనువిప్పు కలిగించవచ్చు

సాధారణంగా దంతవైద్యులు తమపనితాము చేసుకుపోతూనే రోగులతో మాటలు కలుపుతారు నా నొప్పిని తగ్గించాలని నిజంగా తపనపడే మా దంత వైద్యుడు గూడా సరిగా అపనే చేసేవాడు నిజంగా నాపైన ప్రేమ వుంటే నాపళ్ల సంగతి మాత్రమే చూడమని చెప్పేశానతడితో నాదంతాలగురించి ఆయనగారు పట్టించుకుంటే నానొప్పి సంగతేమిటో నేను పట్టించుకోగలను

మాట్లాడుతున్నప్పుడు వ్యక్తులెంత సులభంగా ఏకాగ్రతను పోగొట్టుకుంటారో మీరెప్పుడైనా గమనించారా? వాళ్లకళ్లు చెప్పులపైకీ మేఘాలపైకీ పక్కన వెళ్తున్నవారిపైకీ యిష్టంవచ్చినట్టుగా చలిస్తూ వుంటాయి చొక్కా మడతలు విప్పుతూ తడికాఫీకప్పులపైన గీతలు గీస్తూ వుంటారు అనవసరమైన విషయాలన్నీ ఆలోచిస్తూ వుంటారు ఎవరైనా మాట్లాడుతున్నప్పుడు వినదలచుకుంటే మీరు పూర్తి ఏకాగ్రతతో వినాలి జెన్ సంప్రదాయంలో ధ్యానం బోధించేగురువు మీచెవులన్నీ రిక్కించి నామాటలే వినండి చూపును నా పైన్నుంచీ మరల్చకండి అంటాడు మంచి సలహా మీ బాయ్‌ఫ్రెండు తాను రాస్తున్న మహత్తరమైన అమెరికన్ నవల చివరి అధ్యాయాన్నిగురించి చెప్పడానికి ప్రారంభించినప్పుడు అమాంతంగా గదిలో కొక నెమలి ఎగిరొచ్చివాలి పింఛంవిప్పి నాట్యమారంభించినా మీరుదాన్ని పట్టించుకోగూడదు కాబోయే మెల్‌విల్ అంతటి నవలారచయిత తనకథ ప్రారంభించినా పట్టించుకోకుండా నెమలి పింఛాన్ని పొగడదలచుకుంటే మాత్రం దానిపైన్నే దృష్టిని కేంద్రీకరించండి

పిల్లలు చిన్నవాళ్లుగా ఉన్నప్పుడు వాళ్లపైన పాక్షికమైన ఏకాగ్రతను మాత్రమేలగ్నం చేస్తాము వాళ్లకు ఆమాత్రం ఏకాగ్రత సరిపోతుందని భావిస్తాం మధ్యప్రాచ్య ప్రపంచాలకు సంబంధించిన వార్తను కాస్త చదివి తరువాత తలపైకెత్తి అరే! కోట కడుతున్నావా? బ్రహ్మాండంగా వుంది అంటాం మళ్లీ వార్తా పత్రికలోకి తలదూర్చేస్తాం ఇలా మనస్సును

విభజించడం మంచిదేనని ఎల్లలూ నమ్మేస్తారు వాళ్లమనస్సులపైన మీప్రభావం చాలా వుంటుంది పైగా యిలా మనం ఎల్లల శక్తిని తక్కువగా అంచనావెస్తాం వాళ్లు ఆడుకుంటూ వున్నప్పుడు కేవలం కాలక్షేపం మాత్రమే చేయడం లెదు నేర్చుకుంటారు గూడా! అటువంటప్పుడు కావల్సిన సహాయం చెస్తూ మనమూ తొడ్పడవచ్చు వాళ్లు ఆడుకుంటున్నప్పుడు మనం అప్రమత్తంగా వుండకపోతె సరైన సమయంలో వాళ్లను గమనించకుండా నిర్లక్ష్యంచేసెస్తాము అనవసరమైన సమయంలో కలగజెసుకోవడం మరీఘోరం ఎల్లలు సరిగా ఎదగాలంటే సరైన వాతావరణం వుండాలి అవసరమొచ్చినప్పుడల్లా తనకు అండగా వుండే ఓ ప్రేమ పూరితమైన వ్యక్తి వాళ్లకు అందుబాటులోనే వుండాలి కేవలం తనబాధ్యతలు నెరవేరుస్తున్నాననుకునె వ్యక్తి ఈ పనికి పనికిరాడు

ఎల్లల ఏకలక్ష్యతను మనం గౌరవించాలి పసిఎల్లలలో సైతం చాలా సేపు వుండకపోయినా ఏకాగ్రత గాఢంగా వుంటుంది రెండుమూడేళ్లపిల్లల్లో అద్భుతమైన ఏకాగ్రతవుంటుంది నర్సరీస్కూల్లో వుండే ఎల్లాడొకడు కొయ్యబ్లాకులతో కొత్తరకం నమూనాను కట్టడం నేర్చుకున్న తర్వాత అదేనమూనాను అతను యాభైసార్లు నిర్మించాడని నేను చదివాను అతడాపని చేస్తున్నసమయంలో ఆ కొయ్యబ్లాకులుండే టేబుల్నూ ఆ ఎల్లాడు కూర్చున్న కుర్చీనీ ఆ గదిలో మరోమూలలోకి మార్చేసినా అతడాసంగతిని గుర్తించలేక పోవచ్చు

☆ ఏకాగ్రత ఒక పవిత్రమైన బాధ్యత ☆

ఏకలక్ష్యపూరితమైన మనస్సు క్రమంగా మన జీవితాలను సుసంపన్నం చేస్తుంది అప్పుడు మీయింద్రియాలు మరింతచురుకుగా మీ అభిప్రాయాలు మరింత స్థిరంగా మీ మనస్సు మరింత తేజస్సుతో విల్లసిల్లుతూ వుంటాయి ఇతరుల యిష్టాయిష్టాలఎట్ల మరింత ప్రేమతో స్పందిస్తారు ఏపనిచేస్తున్నా ఆ పనిని పరిపూర్ణమైన ఏకాగ్రతతో చేస్తారు ఇప్పుడు మీరు ఇంటికెళ్లాక శబ్దమయ్యేలా తలుపులుమూయరు ఎందుకంటే ఆశబ్దం మీకూ వినబడుతుంది మీచర్యలనూ కదలికలనూ మీరే అప్రమత్తతతో గమనించుకుంటూ వుంటారు కాబట్టి ఇతరులపైన విరుచుకపడ్డంగానీ వస్తువుల్ని గిరవాటేయడంగానీ సంభవించవు మీ

మనస్సు పూర్తిగా లగ్నంకావడంవల్ల మరచిపోవడమంటూ ఉండదు మీ శక్తులన్నింటినీ పొదుపుగావాడుకుంటూ వుంటారు కాబట్టి మానసికంగా మీరు అలసిపోరు మనస్సుకుండే విభజనలన్నింటినీ తుడిచి పెట్టడంచేత దానికి చంచలతా తటపటాయింపూ తొలగిపోతుంది మీరెవరి కళ్లల్లోకైనా చూస్తున్నప్పుడు నిజంగా వాళ్ల మనస్సుల్లోకి చూస్తూవుంటారు అందువల్ల వాళ్ల సుఖదు ఖాలను గురించి మీకు స్పష్టంగానే తెలుస్తూ వుంటుంది అది అన్నింటికంటే ప్రధానమైన విషయం

ఎకలక్ష్యత అనే యీ అరుదైన విద్యను నేర్చుకుంటే అది ధ్యానాన్ని మరింత సుగమంగా మారుస్తూ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో మనం మరింత వేగంగా ముందుకెళ్లేందుకు వీలు కలిగిస్తుంది ధ్యానమే ఎకాగ్రత ఎకాగ్రత క్రమంగా ఒకపవిత్రమైన బాధ్యతగా మార్పుచెందుతుంది ఈ అవగాహన పెరిగిన తర్వాత ప్రాపంచిక సంపదలూ తాత్కాలికమైన ఆనందాలూ కీర్తి ప్రతిష్టలూ మనల్ని సంతృప్తి పరచజాలవు పరిపూర్ణమైన ప్రేమా వివేకమూ మాత్రమే మనల్ని ఆకట్టుకుంటాయి మనస్సు చెల్లాచెదరైనప్పుడు లనంతమైన సత్యానికి దూరంగా కేవలం జీవితమనే సరస్సుపైన తేలాడే ఆకుల్లా మిగులుతాం మన మనస్సు నంతా ఐక్యపరచుకుంటే అదే సత్యపు అంతరాంతరాల్లోకి ప్రవేశించి భగవంతుడికి మరింతగా చేరువౌతాం

☆ అయిదవ అధ్యాయం ☆

ఇంద్రియాలకు శిక్షణ నివ్వడం

ప్రతిభ అన్నది అత్యంత విలువైనది ఏరంగంలోనైనా ప్రతిభావంతులు అడుగుపెట్టినప్పుడు వెలుగులవెల్లువ పొంగిపొర్లుతుంది నాకు ఆటలంటె చాలా యిష్టం ఇప్పటిక ఒలంఎక్ ఆటలనూ టెన్నిస్ చాంఎయన్‌షిప్పులనూటవిలో చూడ్డం నాకు యిష్టమే! గొప్పగొప్ప ఆటగాళ్లు తమ ిరీరానికీ పొరాటపటమకూ నెర్పరితనానికి తర్ఫీదు యిచ్చే పద్ధతి నాకు అబ్బురం కలిగిస్తూనె వుంటుంది ఈతగాళ్లూ సర్కస్ క్రీడాకారులూ చాలా చిన్నవయస్సులోనే అభ్యాసం మొదలు పెడతారు ఓ బంగారు పతకం సంపాదించడం వెనక ఎంతో క్రమశిక్షణా అభ్యాసమూ ఉత్సాహమూ దాగుంటాయి

ఈతకొలనులోనూ అన్ఈవెన్‌బార్‌లోనూ వ్యాయామం చేయడానికి మన శరీరానికెలా తర్ఫీదిస్తామో అలాగె మన ఇంద్రియాలకు గూడా తర్ఫీదు నివ్వవచ్చు అందువల్ల మనకు మాత్రమే గాకుండా మనచుట్టూ వున్నవాళ్లకు గూడా లాభం కలుగుతుంది అర్ఫీదు పొందిన ఇంద్రియాలు నమ్మకపాత్రమైన సేవకుల్లా మారతాయి తర్ఫీదు పొందని ఇంద్రియాలు నిరంకుశమైన యజమానుల్లా మనపైన స్వారీ చేస్తాయి

అస్సీసీకి చెందిన సెయింట్‌ఫ్రాన్సిస్ ఈ విషయాన్నే స్పష్టంగా వివరిస్తాడు ఆయన చంద్రసోదరీ సోదరనక్కలూ దగరిబంధువులైనట్టుగా పేర్కొనేవాడు అది నిజమేనని ఎస్తుంది గొప్ప మార్మికుడికుండే తాటస్థ్యస్వభావంతొ ఆయన తన ఇంద్రియాలను గురించి గూడా అలాగే మాట్లాడేవాడు ఇదినా సోదర గార్ధభం దీని సంగతి చూడాలిక స్నానం చేయించి దాణా పెట్టి విశ్రాంతి నివ్వాలి కానీ నేనెప్పుడూ దానిమీద స్వారీ చేయాలి దాన్ని నాపైన స్వారీ చేయనివ్వను అనేవాడు మీరోనాటి వుదయాన ఓ పల్లెటూరి రోడ్డుపైన నడుస్తూవుండగా ఓ పెద్దగాడిదను మోసుకుంటూ ఓ రైతు ఎదురయ్యాడనుకోండి ఎంత

తమాషా అయిన ఆలోచన! కానీ ఇంద్రియాలూ శరీరమూ మనపైన స్వారీ చెస్తూ వుండగా విధేయుడిలా వినడమే గదా మనమిప్పుడు చేస్తున్నపని? అవి నమ్మదగిన యజమానులు గావు వాటికి ఎంతసేవచేసినా చాలదు కానీ ఇంద్రియాలకు తర్ఫీదునివ్వడం ద్వారా మనం వాటికిందనుంచీ పైకెక్కి వాటికే యజమానుల్లా తయారుకావచ్చు

మరోరకంగా చెప్పాలంటే మన ఇంద్రియాలు కుక్కపిల్లల్లాంటివి కుక్కపిల్లలు చెప్పుల్ని నోటకరచుకుని మొరుగుతూ ఎలా నానారభసా చేస్తాయో మీకు తెలిసే వుంటుది నాలుగు తగిలించేదాకా అవి దారికి రావు కుక్కపిల్లలనైతే మురిపెంచేస్తాం పెరిగిపెద్దవయ్యాక కర్రతొలాగి ఒకటిస్తాం దాన్ని సరైన స్నేహితుడుగా మార్చుకోవాలంటే తర్ఫీదునివ్వకతప్పదు అదృష్టవశాత్తూ కుక్కలన్నీ ఈ విద్యను తొందరలోనే నేర్చుకుంటాయి అలాగే బాగా తర్ఫీదుపొందిన ఇంద్రియాలు మంచిమిత్రుల్లా ఒద్దికగా వుంటాయి కానీ తర్ఫీదునివ్వకుండా విచ్చలవిడిగా ఎదలిపెడితే తప్పకుండా మనపైకే ఎదురుతిరుగుతాయి

☆ ఎలా ప్రారంభించాలి ☆

శరీరానికి ప్రమాదం కలిగించే వాటిని దానికి అందనివ్వకుండా అడ్డుతగులుతూ ఇంద్రియాలకు తర్ఫీదునివ్వాలి రిపేరుషాపుకెళ్లి మనకారులో ఆగిపోయే ప్రమాదముండే ఆయిల్‌ను నింపమని అడగం యంత్రమేదైనా నడవాలంటే దానికో ప్రత్యేకరకమైన ల్యూబ్రికంటూ యింధనమూ చల్లబరిచే నూనే ఎదో ఒకటి వాడాలి కానీ శరీరాలవిషయంలో మనమంత జాగ్రత్తగావుండం ఆహారశాస్త్రవేత్తలు ఎన్నిరకాలుగా వారించినా వినకుండా కేవలం రుచిగా వున్నాయన్న కారణంతో అన్నిరకాల తిండ్లూ ఆంటాం మనమింకా శరీరానికేం కావాలో అదే తినాలనీ ఇంద్రియాలు కావాలన్న తిండ్లన్నీ తినగూడదనీ అర్థంచేసుకోలేదు

ఇంద్రియాలు తమను ప్రమాదకమైన జీవితాల్లోకి నేట్టేస్తూ వుంటే నివ్వెరపోయి చూస్తూవుండేవ్యక్తులను చూస్తే జాలేస్తుంది ఎవరైనా పొగ తాగుతున్నప్పుడు అతడి ఊపిరితిత్తులు పడేబాధమీకూ అర్థమవుతుంది ఆ పొగచూరినగదుల్లో మీరేవున్నట్టూ పొగాకుపొగలో ~~తగులు~~కుని తనకలాడుతున్నట్టూ అనిపిస్తుంది అతిగాతినడం మీకూ ఇబ్బందే! దయచేసి చెత్తా చెదారం యింకా పొలోకి నెట్టొద్దు నేను తట్టుకోలేను

అంటూ కడుపు చేసె గొల మీకూ వినబడుతుంది యీ రకంగా తమ శరీరాన్ని పాడుచెసుకునె వ్యక్తుల్ని చూసినప్పుడు ఎం తింటున్నామన్న విషయింలో మీరైనా జాగ్రత్తపడడం నేర్చుకోవాలి గదా! ఎంత రుచిగావున్నా దాని రూపమూ వాసనా ఎంత నొరూరించినా పుష్టకరంగాని భోజనాన్ని మీ దగరికి రానివ్వకూడదు అన్ని రకాల ప్రాసెసెడ్ భోజనాలనూ సంథటిక్ భోజనాలనూ త్యజించండి బాలూన్‌బ్రెడ్లూ అవులు లేకుండానే తయారయ్యే వెన్నలూ యిన్‌స్టెంట్ పలవారాలూ స్ప్రేకాన్‌చీస్లూ విడిచిపెట్టండి

ఎల్లలు సులభంగా ఇంద్రియాలగోలకు లొంగిపోతారు టెలివిజన్లు మూడురంగులపాకెట్లలొ అందంగా షోకుజేసుకునివచ్చే శక్తిహీనమైన కార్న్ ప్లేక్స్‌నెలా ఆకర్షణీయంగా చూపెడతాయో తెలుసుకదా! కేవలం నలభై అయిదు శాతం చెక్కర వుండే అశక్తిహీనమైన భోజనం ఎల్లలకిష్టమే! కానీ వాళ్లకు బాగా శక్తి నిచ్చే బలవత్తరమైన ఆహారం కావాలి ఇదంతాకేవలం ధనవంతుల దురాశవల్ల జరుగుతున్న ప్రమాదం ఎల్లల్ని యీ ప్రకటనలు చూడనిస్తూ వాళ్లు కోరిన పనికిరాని వస్తువులన్నీ తెచ్చిపెడుతూ మనం మరింత పెద్ద తప్పుచేస్తూవుంటాం

ఎల్లలు ఈ ప్రకటనలజొలికి వెళ్లకుండా చూడ్డానికి మనం కొంత సమయాన్నీ శక్తనీ వెచ్చించాలి వెళ్లి టీవీచూడండి అని తరమడంతేలికె! కాస్సేపు వాళ్లతొ గడపడం ఇబ్బందే! నానీ నీ టిఫెను తెచ్చుకోవూ! ప్రూటి ట్రయాంగుల్సెక్కడున్నాయో తెలుసుగదా? అనడం హాయిగానే వుంటుంది కావల్సిన అన్ని ముఖ్యమైన దినుసులతో వున్న భోజనాన్ని సిద్ధం చేసుకోవడానికి కొంచెం కష్టం పడాలి ఎల్లలతో కలిసి భోంచేయాలన్న నియమాన్ని పెట్టుకుంటె మరీమంచిది

బలవత్తరమైన ఆహారమేమిటో తెలుసుకున్నప్పుడే దాన్ని ఆయారు చేసుకోగలం దానికి పెద్దప్రతిభేమీ అవసరంలేదు బాగా పరిజ్ఞానమున్నవ్యక్తిని అడిగి సలహాలు తీసుకోండి అనవసరమైన పైపై మెరుగుల్ని చూసి మోసపోకండి

☆ ఆటోమేటిక్ భోజనం ☆

కేవలం ఆకలివేసినప్పుడు మాత్రమే తినడం ద్వారా ఇంద్రియాలకు మరోముఖ్యమైన పారం నేర్పించవచ్చు ఆహారం అందుబాటులోనే వున్నా తినేసేయాలన్న ఆత్రుత మీకుండ కూడదు ఆహారం వైపుకు

ఆకర్షించబడినంత సులభంగానే దానినుంచీ అవసరమైనంతదూరాన్నీ పాటించవచ్చుననీ కావలస్తే మరింతగా ఆదూరాన్ని పెంచవచ్చుననీ భౌతికవాదులు అంటూ వుంటారు మనమందరమూడిన్నరుపార్టీలకు వెళ్లే వుంటాం ఇంకో ముద్దకైనా తమ కడుపులో ఖాళీలేదని అతిధులందరూ మొరపెట్టుకుంటూ వున్నప్పుడుగూడా వాళ్ల చుట్టూ రకరకాల ఆహార పదార్థాలు ఎప్పలూ చాక్లెట్లూ ఎట్లూ నోరూరిస్తూ ఎద్ధంగా వుంటాయి కళ్లు మూసి తెరిచేటంతలో అవన్నీ మాయమైపోతాయి మళ్లీ మళ్లీ నింపుతున్నా అవి మటుమాయమై పోతూనే వుంటాయి ఒక వ్యక్తి రెండుమూడు మాటలు మాట్లాడుతూనే ఓ మిఠాయి తీసినోట్లో వెసుకుంటాడు మరోవ్యక్తి రాజకీయాల గురించి తీవ్రంగా వాగ్వివాదం చేస్తూ నాలుగు ఎనట్లు నోట్లోకి విసురుతాడు యింకోవ్యక్తి గదిలో ఈ మూలనుంచీ ఆమూలకు వెళ్తూ పక్కన కనిపించిన తట్టలోంచీ రెండు ఎడకిళ్లు అందుకుంటాడు ఇలా తింటున్నప్పుడు మనమేం చేస్తున్నామన్న స్పృహమనకుండదు మన ఏకాగ్రత ఎప్పుడో విభజించబడిపోయివుంటుంది ఆకలిగావడంచేతగాకుండా కేవలం ఉబుసుపోకకు తినడం మొదలు పెడతాం

టెలివిజన్ సెట్లముందూ సినిమాహాలుల్లో రాత్రిక్లబుల్లో ఆట మైదానాల్లో యిలా అసంకల్పితంగా తింటూవుంటారు దృష్టెక్కడోవున్నప్పటికీ లాస్‌వేగస్‌ఆటోమేటిక్‌బోర్డు బొమ్మలా మనం మాత్రం చేతిని నోటికీ పాకెట్టుకూ మధ్య కదుపుతూనే వుంటాం అలా గాకుండా ఆటపైన్నే దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే మరింత ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొందవచ్చు

తినడమన్నదెంత ఆటోమాటిక్కయిపోయిందంటే వ్యక్తులు ఇప్పుడు తినడమూ మాటాడడమూ ఒకేసారి చేస్తూవుంటారు బంధుమిత్రులతో కలసి భోంచేస్తున్నప్పుడు డైనింగ్‌టేబుల్ దగర కబుర్లు చెప్పుకోడంలోమజావుందని నేనూ ఒప్పుకుంటాను కానీ ముఖ్యమైన విషయాలను చర్చించేటప్పుడు నోటినిండా భోజనం కుక్కుకోవడం ఎమాత్రం భావ్యంగాదు అది మర్యాదగాదు గూడా!ఓ ముక్క మిఠాయితిని ఆ తర్వాత ధ్యానం గురించి ఓ విషయం బోధిస్తూ వుంటే మీకెలా వుంటుంది? ఓ చేతిలో కాఫీ కప్పు లేకపోతే సిగరెట్టూ మరోచేతిలో ఎలహారమూ

లేకపోతె విలేకరులూ డిటెక్టివులూ నోరుపెగల్చరని వార్తాపత్రికలు చెబుతూ వుంటాయి

జిహ్వాను సరిగా తర్ఫీదులో పెట్టాలంటే అసంకల్పితంగా తినడం మానెఎ స్పృహతొ తినడం మొదలుపెట్టండి కేవలం భోజన సమయంలో మాత్రమే తినడం మంచిది అప్పుడు ఆహారంపైన్నే దృష్టిని లగ్నం చేయవచ్చు అలాగని చిరుతిళ్లు మానేయమంటారా? ఎంత అన్యాయమైన మాట! కడుపులొ కొంచెం ఖాళీ కనిఎపస్తె చాలు పోనీ ఖాళీ వున్నట్టు అనిఎంచినా చాలు ఫ్రిజ్ దగరికో వంటగదిలోకో పరిగెడతాం చిరుతిళ్లు మానడమంటే మనకు ఆకలంటె ఎమిటో తెలియబోతోందని అర్థం మధ్యాహ్నం తిన్న తర్వాత రాత్రి వంకూ వెచివుండాలని అర్ధం ఇందులో తప్పేముంది? కొంచెం ఆకలిగావడం మంచిదే! అప్పుడే మనం తినే ఆహారం రుచిని తెలుసుకోగలుగుతాం అప్పుడే ఎక్కువ శ్రమపడిన కడుపుకూ జీర్ణకోశానికీ కాస్త విశ్రాంతి నివ్వగలుగుతాం అప్పుడు అనవసరంగా తినడం గూడా క్రమంగా తగిపోతుంది

☆ కళాత్మకత ☆

ఎప్పుడైనా తినవలఎన దానికంటే ఎక్కువగా తిన్నామని మీకు తెలిఎనప్పుడు మనమందరమూ తరచుగా ఎక్కువ తినేస్తూ వుంటాం ఆరోగ్యాన్ని సరిచేసుకోడానికి నేనో సలహా యిస్తాను తరువాతి భోజనాన్ని ఎగొట్టండి నేనెందుకిలా చేశాను? నేనెందుకిలా చేశాను? అంటూ వాపోడానికి బదులుగా ఆ తరువాత తినబోయే భోజనాన్ని ఎగ్గొట్టండి చాలు ! మీ ప్రవర్తనను మార్చుకోవాలని మీరు నిజంగా అనుకోనప్పుడు మనస్సు రకరకాల సాకులను వెదకుతుంది అది తనతోతాను ఎక్కువగా తినడం నాకిష్టం కాబట్టి తినకతప్పదు తిన్న తర్వాత బాధపడకా తప్పదు నా తత్త్వం అలాంటిది అని సర్దిచెప్పుకుంటూనే వుంటుంది

పెళ్లిళ్లల్లో విందులూ వినోదాల్లో స్నేహితులతో కలిఎ కులాసాగా గడపడం నాకూ యిష్టమే! ఎబినైజర్ డూగుడ్‌లా జీరబోయిన గొంతుతొ నెను తీసుకోను ఇప్పుడు నా ఇంద్రియాలకు కఠినమైన శిక్షణ నిస్తున్నాను అని చెప్పడం నాకిష్టం వుండదు కాఎట్టి మధ్యాహ్నమో రాత్రో విందు భోజనాని కెళ్లబోతున్నానంటే నేను ఆ ముందుపూట భోజనాన్ని తగించేస్తాను

వీలయితే పూర్తిగా మానేస్తాను విందులో దేన్నీ ఎక్కువగా తినకుండా తగినంతే తీసుకుంటాను

ఇలా చేయడానికి ఓ రకమైన అభినవేశం కావాలి కొద్దిరోజుల ముందు ఓయువమిత్రుడి పుట్టిన రోజు విందు కెళ్లాను కెలోరీలు లెక్కపెట్టాల్సిన అవసరం లేదు అంటూ ఎల్లలకి ఇష్టమైనవన్నీ సిద్ధంచేశారు నేనోటేబుల్ ముందు కూర్చున్నాను నాముందు పెద్ద పళ్లెంనిండా రాస్‌బెర్రీస్వరల్ ఐస్‌క్రీం నోరూరిస్తూ కనిఎంచింది కానీ నేను మాత్రం కలవరపడలేదు ఆముందు పూట నేను చాలా తక్కువగా తిన్నాను కాబట్టి ఆ పళ్లాన్నంతా ఖాళీ చేసేశాను విందు పరమానందంగా గడచింది

కానీ అప్పటికీ నాజిహ్వాచాపల్యం తగలేదు మరికాస్త కావాలి అంటూ నాలుక గోల చేసింది అప్పుడిక కఠినంగా వ్యవహరించకతప్పదు యికనోరు మూయవే రాలుగాయీ! అనేశాను దానితో చుట్టూ కూర్చున్న స్నేహితులపైకి నాదృష్టిని మరలించడానికి ప్రయత్నించాను రెండవమారు వడ్డించుకోవడం కంటే హాయయిన సంగతి మరొకటుంది ఇంటికెళ్లినతర్వాత మందుల షాపులకెళ్లి ఫాస్ట్ రిలీఫ్ మాత్రల కోసం తిరగాల్సిన బాధ తప్పి పోవడమే అది

భోజన ప్రియులు వంటకాలరుచిని పూర్తిగా ఆస్వాదించాలంటే మరికొంత కావాలనుకుంటున్నప్పుడు తినడం మానేయాలని అంటారు భోజనం తినడమనే కళలో అభినివేశమున్నవాళ్లు ఆమాటే చెబుతారు అన్నివిషయాల్లోనూ అమితం అన్నదానికంటే కాస్తముందుగా ఆగిపోవడంలో జీవనమాధుర్యం దొరుకుతుంది అందులోనే స్వేచ్ఛ వుంటుంది పార్టీలు జరుగుతున్నప్పుడు అర్ధరాత్రికి పైగా అక్కడే వుండిపోయి అలసిపోయి చివరికి గృహస్థుడు మిమ్మల్నెలా వదిలించు కోవాలా అని ఆలోచించేవరకూ జంజాటమవడంకంటే యింకా కొంచెం హడావుడి మిగిలివుండగానే అక్కడినుంచీ వెళ్లిపోవడమే మంచిది ఉత్తరాలు రాయడం లోనూ ఆ పద్ధతినే అలవాటు చేసుకోవాలి కొండవీటి చేంతాడంత పెద్ద వుత్తరాల్ని చదవలేక యీ గొడవంతా రెండు పేరాగ్రాపుల్లో ముక్తసరిగా రాసిపడేసివుంటే ఎంతో బావుండేదని మీరెప్పుడూ అనుకోలేదూ? ఇంకాస్త రాసివుంటే ఎంత బావుండేది? అని వుత్తరమందుకునే వ్యక్తి అనుకునేలా రాయడమే మంచి పద్ధతి

☆ అప్రమత్తత ☆

ఇంద్రియాలకు తర్ఫీదునిస్తున్నప్పుడు మనకు అప్రమత్తత అవసరం చాలా రోజులవరకూ మనం ఎప్పుడుబడితే అప్పుడు పట్టుబడి పోయేలా అజాగ్రత్తగా వున్నాం ఇంద్రియాలన్నీ లొంలవాయిగా సేదతీరి వున్నప్పుడు దాని పాతమిత్రులు వాటిని ఆకర్షించే వస్తువులు తలుపు దగరికొచ్చి ఆడుకొడానిక బయటికరారూ! అని అడుగుతాయి అప్పుడు మనం అందుకు ఒప్పుకోలెకపావచ్చు కానీ మీరు పై అంతస్తులో ఎడుకుని కునుకుతూ వున్నప్పుడు ఇంద్రియాలు ఎగిరి గంతేన చుట్టూ తిరిగి చూం ఒకదాన్నొకటి క్రిగంట చూస్తూ బయటిక పరిగెడతాయి

షాపుకెళ్లి గడియారం తెచ్చుకొవాలనే వుద్దేశంతోనే మనం మిఠాయి అంగడి మీదుగా వెళ్తున్నామనుకోండ అప్పటికి మనం భోంచేశాం గూడా! ఆహారం గురించిన ఆలోచనే మన మనస్సులో లేదు కానీ గాజు తలుపుల గుండా మిఠాయి షాపులోని తినుబండారాలు కళ్లకు గోరగిస్తూ కనిపిస్తున్నాయి ఎంత ప్రయత్నించినా కళ్లు మాట వినడంలేదు కాళ్లటు వైపుకు నడుస్తూ వుండగా ఇంద్రియాలకు యింకా శిక్షణ నివ్వాల్సివుందని మనలోమనం గొణుక్కుంటాం

ఇలాంట ఆకర్షణలు ప్రతిచోటా ఎదురౌతూనే వుంటాయి మిఠాయి అంగళ్లు మాత్రమే గాదు హోటళ్లూ బేకరీలూ ఫాస్ట్‌ఫుడ్ రెస్టారెంటులూ ఎదురుచూస్తూ వుంటాయి ఎన్నిరకాల ఆకర్షణలున్నాయో అన్నిరకాల పోరాటాలు ఎదురుచూస్తూ వుంటాయి కొన్ని పొరబాట్లూ తప్పులూ లోటుపాట్లూ మనవంతుగాక తప్పదు కానీకొన్ని విజయాలూ మనల్ని వరిస్తాయి కాబట్టి నీరసపడి పోకుండా పోరాటం కొనసాగిస్తూనే వుండండి

మన అలవాట్లన్నీ బలంగానాటుకు పోయి వుంటాయి కాబట్టి వేగంగా మార్పులు సంభవించేస్తాయని మనం ఆశించగూడదు మనశక్తి ఎంతో మనం తెలుసుకోవాలి ఇంద్రియాలను మనం కేవలం నమ్మకపాత్రులైన సేవకులుగా మాత్రమే భావించాలి అవి బానిసలుగావు వాటిని అర్థం చేసుకోవాలి స్థిరంగానూ హుందాగానూ ప్రవర్తించాలి మునుపటికంటే కొంచెం ఎక్కువ క్రమశిక్షణతో వుండాలని ఆశించడంలో తప్పులేదు సాధ్యంగానంత ఎక్కువ క్రమశిక్షణను కోరుకోవడం మాత్రం

భావ్యంగాదు ఎప్పుడు ఎట్టు పట్టాలో ఎప్పుడు వేడుకోవాలో ఎప్పుడు వర్షలకు దిగాలో ఎప్పుడు దండించాలో మనం తెలుసుకోవాలి

తర్ఫీదు మొదలు పెట్టిన తొలిరోజుల్లో ఇంద్రియాలపైన కొన్ని చిట్కాలు ప్రయోగించవచ్చు ఇంద్రియాలు గూడా సామాన్యమైన వ్యక్తుల్లాంటవే! సజావైన మార్గంలో ప్రయత్నిస్తే వాటిని అదుపులో పెట్టడం కష్టమేమీ గాదు చాక్లెట్లుకావాలని అనిపించిందనుకోండి దానికి బదులుగా కొంచెం బలవత్తరమైన ఆహారం తాజాపళ్లలాంటవి తినడం మంచింది దానితో ఆకోరిక తీరిపోతుంది లేకపోతే అటువంటి కోరికలు పుట్టినప్పుడు మీ జివ్వాను మంచిది కాస్సేపాగు ఓ గంట తర్వాత గూడా నీకా అవసరం కనిపిస్తే అప్పుడు చూద్దాం అందాకా ఆగు అని వారించవచ్చు మామూలుగా ఆకోరిక గంటతర్వాత అణగారిపోతుంది నిజానికలాంటి కోరికలు ఎంత త్వరగా పుడతాయో అంత త్వరగానే మాయమై పోతాయి

ఇంద్రియాలను తర్ఫీదు చేయడానికి మంత్రం గూడా బాగా తోడ్పడుతుంది ముఖ్యంగా చెడు ఆవేశాలేవైనా మనల్ని లోబరుచుకున్నప్పుడు వెంటనే ఫ్రిజ్ దగరి కెళ్లి ఎదైనా పరపరమని నమలాలనుకుంటాం పనిచేస్తున్నప్పుడు ఎదైనా తప్పులు దొర్లితే ఆబాధను మరచిపోవడానికి యేవైనా కేకులూ మిఠాయిలూ పొట్టలోక తోసేస్తాం అందువల్ల తప్పులు సరిదిద్దడం జరగదు గానీ మన మానసిక ఆందోళన మాత్రం మరింతగా పెరుగుతుంది కానీ ఆ చెడు ఆవేశాల్ని గూడా మన పురోభివృద్ధికి వుపయోగించుకోవచ్చు గదా! అటువంటి సమయాల్లో మంత్రాన్ని వల్లిస్తూ వేగంగా నడవడం మొదలు పెడితే మన శరీరారోగ్యం యినుమడించడమే గాకుండా చెడు ఆవేశాల్ని మంచి గుణాలుగా మార్చుకునే అవకాశం గూడా దొరుకుతుంది కోపాన్ని క్షమార్పణ గానూ అసూయను కరుణగానూ నైరాశ్యాన్ని వుల్లాసం గానూ మార్చు కోవచ్చు

మనస్సును సజావైన పద్ధతిలోక మరల్చుకోడానికీ మనల్ని మనం ఎక్రమంగా రూపు దిద్దుకోడానికీ ధ్యానం శక్తివంతమైన పరికరంగా వుపయోగపడుతుంది చిత్తశుద్ధితో క్రమపద్ధతిలో ధ్యానించడంవల్ల చేతన పరిపూర్ణంగా మారుతుంది కానీ ఉదయమూ సాయంత్రమూ ధ్యానం చెసినంత మాత్రాన మన భోజన అలవాట్లు మారిపోవు పగటి సమయంలో మనం తెలివైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి అటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి కావల్సిన అవకాశాలను ధ్యానం ప్రసాదిస్తుంది అరగంట

ధ్యానం చేసిన తరువాత గూడా మనం బేకరీకెళ్ళే నడిస్తే ధ్యానం వల్ల పొందిన లాభాలన్నీ హరించుకపోయినట్టే! ధ్యానం వల్ల సాధించుకున్న క్రమశిక్షణతో ఓ మంచి పుష్టికంమైన ఆరోగ్యకరమైన భోజనం కేసి మనం మరలగలిగితే అప్పుడు మనం సక్రమమైన మార్గంలో నడుస్తున్నట్టు లెక్క అందుకె నేను ధ్యానంతో బాటూ మనకు చేకూరె యితర క్రమశిక్షణలను గురించి ఎప్పుడూ పేర్కొంటూ వుంటాను ఈ పరిస్థితుల్లో ధ్యానం మన ఇంద్రియాలకు తర్ఫీదు నివ్వడానికి తోడ్పడుతుంది ఇంద్రియాలకు తర్ఫీదు నివ్వడం వల్ల ధ్యానం మరింత ప్రగాఢమయ్యే అవకాశమూ కలుగుతుంది

☆ మనం ఎన్నుకోవచ్చు ☆

దీనికంతా వ్యక్తిగతమైన బాధ్యత అవసరం ఉదాహరణకు బరువు పెరిగె వ్యక్తుల్నే గమనించండి దానికసలు పరిష్కారమే లేదని వాళ్లు వాపోతూనె వుంటారు వాళ్ల ముందున్న పేట్లల్లో వుండే ఆహారాన్ని చూసిన తర్వాత వాళ్ల మాటలపైన నమ్మకం పోతుంది ఎప్పుడు మనం ఎక్కువగా తింటున్నందువల్లె బరువౌతున్నామని స్పష్టంగా ఒప్పుకుంటామో అప్పుడే పరిష్కారం కనిపెట్టగలం మనం సక్రమమైన శిక్షణ నివ్వక పోవడంచేతనే ఎక్కువగా తింటూ వుంటాం

ఇండియాలో ప్రొఫెసర్‌గా వున్నప్పుడు నాకు చాలా అభిమాన పాత్రులైన ఇద్దరు బ్రిటిషు రచయితలుండేవాళ్లు ఒకరు జార్జిబెర్నార్డ్ షా మరొకరు జీకే చెస్టర్‌టన్ ఆ రోజుల్లో తరచుగా వాళ్లిద్దరి పేర్లూ పత్రికల్లో కనిపిస్తూ వుండేవి ఇండియాలో సైతం సాహిత్యాభిమానులందరూ వాళ్ల వ్యక్తిగత జీవితాల గురించి రకరకాలుగా చెప్పుకునేవాళ్లు వాళ్లిద్దరి మధ్యా చెప్పలేనంత తేడా వుంది షా పొడుగా సన్నగా ఉండవలసిన దానికంటే సన్నగా వుండేవాడు ఇంగ్లాండులో యితరులెవరూ అంతగా పట్టించుకోక మునుపే ఆయన శాఖాహారిగా మారిపోయాడు అసలు అందువల్లే షా తమకు దక్కకుండా తొందరగా చనిపోతాడేమోనని అక్కడి సాహిత్యప్రపంచం భయపడుతూ వుండేదట! ఈ రకంగా తినడంవల్ల ఆయన ఆయుస్సు తగిపోతుందని కొందరు లండను డాక్టర్లు హెచ్చరించారట! కాని తన యెనభయ్యవ సంవత్సరంలో గూడా ఆయన మహత్తరమైన నాటకాలు రాశాడు అప్పుడాయన స్నేహితులు కొందరు ఒకప్పుడలా హెచ్చరించిన

డాక్టర్లనోసారి పరామర్శించి రమ్మన్నారట! నాకూ కలిసి రావాలని వుంది కానీ దురదృష్టమేమిటంటే వాళ్లెవరూ యిప్పుడు జీవించి లేరు అన్నాడట ఆయన

ఆయనకు విభిన్నంగా చెస్టర్‌టన్ దగరదగర నూరు కేజీల బరువుండేవాడు భలే భోజనప్రియుడు వాళ్లిద్దరూ కలుసుకున్నప్పుడు ఆదృశ్యమెలా వుండేదో మీరు వూహించుకోవచ్చు ఇద్దరూ చమత్కారంగా మాట్లాడడంలో నిపుణులే! గొప్ప హాస్య ప్రియులు బుద్ధికుశలత వున్నవాళ్లు ఓసారి చెస్టర్‌టన్ షా వైపుకు మెచ్చికోలుగా చూస్తూ మిమ్మల్ని ఎవరైనా చూస్తే షాగారూ మనయింగ్లాండులో కరువొచ్చిందని అనుకుంటారు అన్నాడట అందుకు షా వెంటనే మిమ్మల్ని చూస్తే చెస్టర్‌టన్ గారూ అందుకు కారణమేమిటో తెలుసుకుంటారు అన్నాడట! కాబట్టి మీరు బెర్నార్డ్ షాలా వుండాలనుకుంటున్నారో లేకపోతే చెస్టర్‌టన్‌లా వుండాలనుకుంటున్నారో తేల్చుకోండి నిర్ణయించుకునే అధికారం మీదే! అనవసరమైన భోజనం ఎంత పడితే అంత తింటూ మిమ్మల్ని మీరు లావు చేసుకోవచ్చు లేకపోతే సవ్యమైన భోజనం సరైన పాళ్లలో తింటూ శరీరాన్ని చురుకుగానూ ఉత్తేజంగానూ వుంచుకోవచ్చు

☆ బలంగా నాటుకుపోయిన అలవాట్లు ☆

బలంగా నాటుకుపోయిన అలవాట్లు మనకు వ్యతిరేకంగా పని చేయడంచేత యింద్రియపూర్వకమైన కోరికలను అదుపు చేయడం కష్టమవుతుంది ఉదాహరణకు ఒక నది వురవడి పెరిగిందనుకోండి దాన్ని ఆపడమూ లేకపోతే దాని దారి మళ్లించడమూ ఎంత కష్టం! మళ్లీ మళ్లీ తలచుకోవడం చేత మనస్సులో తయారైన లోతైన కాలువల్లో మన కోరికలు అలాగే ప్రవహిస్తూ వుంటాయి కానీ నదుల దారులు మర్లించినట్టుగానే వాటికడ్డంగా ఆనకట్టలు కట్టినట్టుగానే బలంగా నాటుకుపోయిన అలవాట్లను గూడా మార్చవచ్చు ఎంతకాలంగా ఆప్రవాహాలనలా సాగనిస్తామో వాటిని అడ్డుకోడానికి అంతకాలమూ అవసరమౌతుంది ధ్యానం నుంచీ వుత్పన్నమయ్యే శక్తిని వుపయోగించుకుని ఆపని చేసి తీరాలి

మన ఇంద్రియాల యిష్టాలూ అయిష్టాలూ చాలా వరకూ బాల్యంలో మనల్ని ంటి పెట్టుకున్నవిగా వుంటాయి ఒ తల్లి తన బిడ్డకు చిన్న పాత్రలో మంచి పెరుగు వడ్డిస్తే అప్పటికే మరోరకమైన భోజనానికి అలవాటు పడపాయిన పొరుగింటి ఎల్లాడు ముక్కు లెగరేస్తూ వట్టి పెరుగెనా? అంటూ ఆక్రోశిస్తాడు అలా కొన్ని సార్లు అదే మాటను విన్నాక మొదట పిల్లాడి నాడీమండలం అందుకనుగుణంగా స్పందించి అసంకల్పితంగానే తిరగబడుతుంది క్రమంగా అతను అలవాటుకు బానిసై పోతాడు యిలా ఒక్కో అలవాటూ నాటుకు పోయేకొద్దీ మనం క్రమంగా స్వేచ్ఛను కొల్పోతూవుంటాం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమైనా సరే రుచిలేకపోతే వాడు ముఖం ముడుచుకుని ఒద్దు అంటూ విరుచుకు పడతాడు

మనందరిక యిలాంటి అనుభవాలు యెదురయ్యేవుంటాయి నిజానికి ఎప్పుడు ఎక్కడ ఎలా మనమిలా అలవాటు ఎడిపోయామో మనకె జ్ఞాపకముండదు అలా అలవాటు పడిపోయిన వ్యక్తి తనకు తెలియకుండానె యితరుల నెత్తిపైన గూడా రుద్దుతూ వుంటాడు అసలు మనం రుచిలేక పోవడమన్నది ఆ వస్తువు స్వభావమని అనుకుంటాం రుచిగాలేకపోవడం చేతే పెరుగు మనకు నచ్చలేదని అనుకుంటాం చక్కెర వేర్చకపోయినా అదే పెరుగును మన పక్కనున్న ఆవిడ సంతోషంగా లొట్టలేస్తూ తింటూ వుంటుంది అదే పెరుగు కానీ యిద్దరూ వేర్వేరు రకాల అలవాట్లకు బానిసలై పోయారు

ఫుట్‌బాల్ ఆటగాడిని కావాలని కలలుగనే ఓ యువకుడిలో యీ కండీషనింగ్ ఎంత బలవత్తరంగా జరిగిందో గమనించాను అతడికెందుకో దోసకాయ అంటే పడదు కానీ ఆరోగ్యానికెంతో మంచిదాకాయ ఓరోజు అతనితో భగవంతుడు నీ దగరికొచ్చి నువ్వు ప్రతిరోజూ దోసకాయ తింటే నిన్ను ప్రపంచంలోనే సాటిలెని మేటి ఆడగాడిగా మారుస్తాను అన్నాడనుకో! అప్పుడు నువ్వేమంటావు? అని అడిగాను

అతను మౌనంగా వుండిపోయాడు అతడి మనస్సులో జరుగుతున్న సంఘర్షణను నేను గమనించగలిగాను కాస్సేపటి తర్వాత అతను గొంతుపెగుల్చుకుని ఒద్దులే దేవుడా అనేస్తాను అన్నాడు

యిష్టాలన్నవి అంత బలంగా వుంటాయి మాస్వంతరాష్ట్రమైన కేరళలో అందరికీ ముంతమామిడి పప్పంటే చాలా యిష్టం మధ్య

భారతదేశంలోకి వెళ్లి ఓ విశ్వవిద్యాలయంలో వుద్యోగంలో చేరాక నాకు దాదాపుగా అవి అందుబాటులో లేకపోయాయి

నేను అమెరికాకు వచ్చిన తర్వాత ఓ వ్యక్తి పెద్దడబ్బా నిండుగా ముంత మామిడి పప్పును నాకు బహుమతిగా తీసుకొచ్చాడు దాని మూత తెరిచాను అప్పుడు నామనస్సు స్పందించిన తీరు చూసి నేనే ఆశ్చర్య పడిపోయాను పాత యిష్టమంతా ఒకసారిగా నన్ను నిలువెల్లా ముంచెత్తేసినట్టయింది చివరికెలాగైతేనేం ముంతమామిడి పప్పు అని నామనసు గొంతు చించుకోడం నాకు స్పష్టంగా వినిపించింది

కానీ అప్పటికీ నేను నా మనస్సు సంగతి పసిగట్టి చాలా రోజులై పోయింది అప్పుడు ఇంద్రియాలకు శిక్షణ నిస్తున్న పనిలో వున్నాను అప్పుడు మనస్సుతో ముంతమామిడి పప్పు ఎంత బావుంటుందో నీకు గుర్తుంది గదూ! అని అడిగాను

అనవసరంగా సమయాన్ని వృథా చెయ్యొద్దు వాటి సంగతినో సారి చూడు అంటూ నా మనస్సు విసుక్కొంది

యిక్కడ యజమాని ఎవరన్న సంగతిని తమరు మళ్లీ మరచిపోయినట్టుంది నీకీ పప్పంటే యిష్టమని నాకు తెలుసు నేను న్యాయంగానే మాట్లాడుతున్నాను కాబట్టి యిప్పుడు మనిద్దరమూ ఒక ఒప్పందానికి వద్దాం నువ్వలా కొంపలు మునిగిపోయినట్టుగా వాటికోసం గోలపెట్టడం ఎప్పుడు మానతావో అప్పుడు నువ్వుతింటానికి నేనొప్పుకుంటాను అన్నాను నేను

తెరచిన డబ్బా టేబుల్‌పైన అలాగే వుంది నాఎనివైపుకు నేను తిరిగాను కాస్సేపటి దాకా మా యిద్దరిమధ్యా సంఘర్షణ కొనసాగింది అప్పుడు నేను రాల్ఫ్ వాల్డో ఎమర్సన్ వ్యాసాన్ని చదువుతున్నాను నున్నటి పదార్థమేదో వేళ్లకు తగులుతున్న అనుభూతి కలుగుతూనే వుంది నాకు తెలియకుండానే నా మనస్సు నా చేతిని అటువైపుకు కదిపిందన్నమాట! ఏంజరుగుతోందక్కడ? అని కసురుకున్నాను దాన్ని

సరేలే సరేలే! నేనేమీ యిప్పుడు తినబోవడం లేదు ఊరికే ఎలా వున్నాయో అని చూస్తున్నాను అంది మనస్సు

తరువాత మరేమీ పట్టించుకోవల్సిన అవసరం నాకు లేకుండా పోయింది నాచేయి తన చోటుకు తాను చేరిపోయింది నా మనస్సు ఎమర్సన్ వ్యాసంలోకి జారుకుంది

అలా చివరికి నా మనస్సు తన కొంటె పనులు కట్టిపెట్టి నేను చెప్పినమాట వినసాగింది డబ్బాకేసి చూసినప్పుడు అందులో ముంతమామిడి పప్పు వుందని నాకు స్ఫురిస్తూనే వుంది కానీ నా మనస్సు చలించలేదు బుద్ధిమంతుడివి అన్నాను మెచ్చికోలుగా ఇప్పుడు కొద్దిగా తిను పర్వాలేదు అన్నాను నేను పరిపూర్ణమైన స్వేచ్ఛ వున్నప్పుడు తినడంచేత అంతరుచికరమైన ముంతమామిడి పప్పును ఎప్పుడూ తినలేదని నాకనిఎంచింది

మీ యిష్టాయిష్టాలతో కుస్తీ పడుతున్న తొలిరోజుల్లో మీకు చాలా విసుగా వుండవచ్చు మీరు తినదలచుకునే ఆహారం ఘోరంగా కనిఎంచవచ్చు మీరు తినగూడదనుకున్న ఆహారం బ్రహ్మాండంగా అనిఎంచవచ్చు కానీ చాలారోజుల ప్రయత్నం తర్వాత మీరు సాధించుకున్న ప్రావీణ్యత యిప్పుడు తగిన ప్రతిఫలాన్నే యిస్తుంది పాపులర్ పత్రికల భాషలో చెప్పాలంటే మీ మిత్రులు అనుచరులూ దిగ్భ్రమచెందేలా మార్పు కలుగుతుంది

తన ఇంద్రియాలకు శిక్షణనిస్తున్న తొలిరోజుల్లో ఓయువతి ఓ ఐస్‌క్రీం పార్లర్‌కెళ్లి మీ దగరున్న వాటి లో పనికిరాని ఐస్‌క్రీం ఎది? అని అడిగిందట!

లికోరైస్ అన్నాడా యజమాని

ఆమెదాన్ని పెద్ద పాత్ర నిండా తెప్పించుకుని పూర్తిగా తినేసిందట డబ్బులు చెల్లించడానికి కౌంటరు దగరికెళ్లినప్పుడు ఆ పార్లర్ యజమాని ఆశ్చర్యపడుతూ యిక్కడ పనిచేసేవాళ్ల కోసం తయారు చేయించానుదాన్ని అన్నాడట!

కొద్దిరోజుల తర్వాత ఇంద్రియాలద్వారా మీరు పొందుతున్న ఆనందం యింతలుయింతలుగా పెరుగుతున్నట్టు మీ కర్థమవుతుంది కండీషనింగ్ నుంచీ విముక్తులవడం చేత మీకు యిష్టమున్న వాటినే గాకుండా ఒకప్పుడు యిష్టంలేని వాటిని గూడా హాయిగా ఆస్వాదిస్తారు రుచి అన్నది కేవలం మనస్సులోనే వుందనీ దాన్ని మార్చుకోగలిగే శక్తి మీలోనే వుందనీ మీరు తెలుసుకుంటారు

☆ వినోదాలను ఎన్నిక చేసుకోవడం ☆

ఇంతవరకూ మనం ఆహారం గురించే ఆలోచించాం కానీ మనం కేవలం నోటితో మాత్రమే తినం కళ్లుకూడా తినగలవు చెవులూతింటాయి ఇంద్రియాలకు తర్ఫీదు నిస్తున్నప్పుడు జిహ్వను ఎంతగా అదుపులో వుంచుకుంటామో అలాగే యితర యింద్రియాలను గూడా అదుపులోనే వుంచుకోవాలి

మంచి పాత్రచిత్రణా అరుదైన మానసిక విశ్లేషణా వినోదమూ ముప్పేటగా వున్న మంచి నాటకం నిజంగా కన్నులకు విందు చేస్తుంది అలాగె ఘోరమైన నాటకం తీవ్రమైన మానసిక అజీర్ణానికి దారితీస్తుంది మరి సినిమాల సంగతి? మొదట అవంటే నాకెంతో యిష్టంగా వుండేది కానీ గంటకు నాలుగైదుసార్లు దుస్తులు మార్చి పారేయడం ప్రారంభించిన తర్వాత నాకు విసుగేయడం మొదలైంది కానీ చాలా రోజుల క్రితం నా యింద్రియాలకు అభ్యాసం యిస్తున్న రోజుల్లో సినిమాను గూడా ఓ అవకాశంగా మార్చుకోవచ్చునని తెలుసుకున్నాను

ఏదైనా ఒక ఘోరమైన సన్నివేశం రావడానికి ముందుగా హాలుహాలంతా స్థంభించి పోయినట్టనిపించేది అంతవరకూ దగడం మాట్లాడం చాక్లెట్టు కాగితాల రెపరెపలూ పాప్‌కార్న్ పటపటలూ మాత్రం వినబడేవి ఆ తర్వాత అంతా నిశ్శబ్దం అలముకునేది ఎవరూ కదిలేవారుగాదు మెదలేవాళ్లు గాదు

అటువంటి సమయంలో నేనో కష్టసాధ్యమైన పనిని చేసేవాణ్ణి నాకళ్లు మూసుకునే వాణ్ణి లేకపోతే కళ్లు మూసుకోడానికి ప్రయత్నించానని అనడం సబబుగా వుంటుంది నాకళ్లపైన అరిచేతులు కప్పుకునేవాణ్ణి కానీ ఏ రెండు వేళ్ల సందుల్లోంచో చూపులు బయటి కెళ్లేవి ఆ తర్వాత కొన్నాళ్లకు కళ్లు మూసుకోవడం నేర్చుకున్నాను అప్పుడుగూడా కళ్లు గొల్లుమంటూ యిది సాధ్యమయ్యేలా లేదు అని మొత్తుకునేవి కానీ నేనొప్పుకోలేదు దేన్నయినా చూడబోతున్నప్పుడు అవనిలో కొంతయినా నాజోక్యముండితీరాలని నేననుకున్నాను నాస్పందనలన్నీ అసంకల్పితంగా వుండడానికి నేనొప్పుకోలేదు

అలా కొంతకొంతగా నాదృశ్యేంద్రియంపైన అదుపు సంపాదించు కోగలిగాను ఆతర్వాత నాకళ్లను నాకిష్టంవచ్చినట్టుగా వుపయోగించుకోవడం

నేర్చుకున్నాను పైన చెప్పినటువంటి సన్నివేశాలు వచ్చినప్పుడు తెరపైకి గాకుండా నా చూపుల్ని ప్రేక్షకులవైపుకు మళ్లించేవాణ్ణి అప్పుడే ఈ కంపల్షన్ అన్నదాని స్వభావం నాకర్థమైంది ఎంతశక్తి? దాన్నంతా ఏకాగ్రతతో ధ్యానం చెయడానికి ఉపయోగిస్తే ఎంత బాగుండును!

అటువంటి అభ్యాసం వల్ల ఒకప్పుడు అద్భుతంగా కనిపించేవి యిప్పుడు నిజంగా ఏవిటో నాకర్థమైంది ఆధ్యాత్మికావగాహన పెరిగేకొద్దీ ఈ శరీరమనేది ఒక వస్త్రం మాత్రమేనని మనకర్థమవుతుంది పరిపూర్ణంగా దిగంబరత్వాన్ని పొందడమనేది యీ శరీరాన్ని మృత్యువుద్వారా విడిచిపెట్టేదాకా సాధ్యంగాదు

ఓ పెళ్లికి బయల్దేరు తున్నప్పుడు నా మరదళ్లు కొందరు అందంగా దుస్తులు ధరించుకొని నాదగరకొచ్చి తమచేతిగ్లవ్సును నాకు చూపెడుతూ నీకులేవుగదా! అంటూ వెక్కిరించబోయారు

నేను నాచేతినలాగే ముందుకు చాచి నాకూ వున్నాయిగదా! ఖచ్చితంగా సరిపోయే గ్లవ్సుయివి దీనికుట్లుగూడా మీకు కనిపించవు అన్నాను

మీకీ అవగాహన కలిగినప్పుడు చెప్పులూ బట్టలూ విప్పుకుంటూ వుండే వ్యక్తుల్ని చూడ్డానికి తపన పడరు వాటిని విప్పిన తర్వాతగూడా వాళ్లు విప్పుకోలేని దుస్తులు కొన్ని వున్నాయన్న విషయం మీకు తెలిసిపోతుంది ఇప్పుడు తెరపైన అటువంటి దృశ్యాలు కనబడ్డం మొదలైతే నేను నిశ్శబ్దంగా నిద్రలోకి జారుకుంటాను

స్పష్టమైన భావ వినయం అనే పేరుమీద మాధ్యమాలు ఘోరమైన అసభ్యకరమైన భాషను వాడుతూ వుంటాయి మనల్నెలాగైనా ఆశ్చర్య ఎరచాలన్నది వాళ్ల వుద్దేశం కానీ వాళ్లు తమ భావతీవ్రతను అంత నీరసమైన ఎద్ధతిలో వ్యక్తం చేయడమే నన్ను ఆశ్చర్యపరచే విషయం నోరు అనే ద్వారం దగర కాపలావాణ్ణి ఒకణ్ణి నియమించి మంచి మాటలు మాత్రమే బయటికి వచ్చేలా జాగ్రత్తపడాలి ఇది గూడా ఇంద్రియాలకు తర్ఫీదునివ్వడమే! అసభ్యకరమైన మాటలూ వ్యంగపూరితమైన విమర్శలూ అనవసరమైన కబుర్లూ మొదలైన వాటికి బయటికెళ్లే వీసాలు యివ్వనే యివ్వగూడదు

సూఫీలు యీ విషయాన్ని చక్కగా గ్రహించేశారు వ్యక్తపరచడానికి ముందుగా మాటలు మూడు ముఖ ద్వారాల ద్వారా నడచిరావాలని వాళ్ల

ఎలవా! మొదటి ద్వారం దగర ఈ మాటలు సత్యమేనా? అని అడగాలి సత్యమైనవైతేనే వాటిని ముందుకెళ్లనివ్వాలి లేకపోతే అక్కడే ఆపేసెయ్యాలి

రెండవ ద్వారం దగర అవి అవసరమైనవేనా? అని మనమడగాలి అవి సత్యాలేగావచ్చు కానీ వ్యక్తపరచాల్సిన అవసరం లేకపోవచ్చు వాటికంటూ ఒక అర్థవంతమైన ఉపయోగం వుండాలి ఆవి ఎ పరిస్థితినయినా వివరిస్తాయా లేకపోతే ఎవరికైనా ఉపయోగపడతాయా? లేకపోతే అసమ్మతినిగానీ అసందర్భాన్నిగానీ వ్యక్తపరుస్తున్నాయా?

చివరి ద్వారం దగర అవి జాలితో కూడినవేనా? అని అడగాలి అప్పటికీ అవి మాట్లాడవలసన మాటలే అయినప్పుడు యితరులను నొప్పించేవీ యిబ్బంది పెట్టేవీ అయిన మాటల్ని వదలిపెట్టి కేవలం వాళ్లకు సహాయపడేవీ ప్రేమపూరితమైనవీ అయిన పదాల్ని ఎరుకోవాలి మాటలు చేతలకంటే బలమైనవనీ ఒకొకప్పుడు అవి బలమైన గాయాల్ని చేస్తాయనీ ఆగాయాలు చాలా కాలం పాటూ మానకుండా వుండిపోతాయనీ మనలో చాలామందికి తెలియదు మాట్లాడే వ్యక్తుల చేతనలపైన అవెంత విధ్వంసపూరితమైన ప్రభావాన్ని నెరపుతాయన్న విషయంగూడా మనకు తెలియదు

☆ ఆలోచనల శక్తి ☆

ఆలోచనలు మనస్సుపైన గాఢమైన ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి అందుకే బుద్ధుడు స్పష్టంగా మనమేమిటన్నది మన ఆలోచనల ఫలితమే! అంటాడు ఒక పనిని గురించి ఆలోచించడం గూడా దాదాపు ఆపని జరగడంవల్ల ఎర్పడే పరిణామమంత బలంగా మన మనస్సులపై ప్రభావం చూపెడుతుందని జీసస్ అంటాడు

ఈ దేశంలో నానాటికీ పెరుగుతున్న హింసనూ నేరాలనూ చూసి మనం భయభ్రాంతులవుతున్నాం అందుకే మనం తుపాకీలనూ భీకరమైన కాపలా కుక్కలనూ బలమైన బీగాలనూ సమకూర్చుకుంటున్నాం కానీ మనం ప్రచార మాధ్యమాల పుణ్యమా అని క్రమక్రమంగా బీభత్సపూరితంగా మారుతున్న మానసిక ప్రపంచంలో జీవించడం నేర్చుకోవడం చేత మనం నివసిస్తున్న భౌతిక ప్రపంచ మరింత భయంకరంగా మారిపోతోందని తెలుసుకోలేక పోతున్నాం

హింసాయుతమైన ప్రదర్శనను చూసినప్పుడూ అలాంటి కథానికను చదివినప్పుడూ మనమెలా వాటిలో లీనమై పోతామో అలాగే నిజమైన హింసను చూసినప్పుడు కూడా మనమనస్సు దానిలో లీనమై పోతుంది ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమిటంటే మనంతట మనం ఈరకమైన హింసకు డబ్బులు చెల్లిస్తాం చూస్తాం మన మనస్సుల్లో పదిలపరచుకుంటాం యిలా మళ్లీ మళ్లీ చెయడం వల్ల మన మనస్సులు మొద్దుబారి పోతాయి క్రమంగా హింస ఆందోళనకూ దరిద్రానికీ అన్యాయానికీ దారి తీస్తుంది మనం నిరుత్తరులమై చప్పట్లు చరుస్తూ నిలబడిపోతాం గూడా!

మాంద్యమాల ద్వారా విరుచుకుపడుతున్న వాటిలో సక్రమమైన వాటినే మనం ఎంచుకున్నప్పుడు శాశ్వతానందం నుంచీ మనల్ని దూరం చేసే అనేక దురాగతాల నుంచీ మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు పొగతాగడం మద్యంతాగడం నిజమైన నాగరికతా లక్షణాలు జెట్ వేగంతో వాహనాన్ని నడపడమే ధైర్యం అంటే రోజుకో కొత్త వ్యక్తితో విహరించడమే పురుషత్వమంటే లేక స్త్రీత్వమంటే హింసాయుతమైన పనులే బలమంటే దేనిలోనూ కలగజేసుకోక పోవడమే స్వేచ్ఛ అంటే యిలా అరిగి పోయిన మాటల్నే ఎన్నిసార్లు వింటాం మరి మన ప్రపంచం తలక్రిందులుగా వుందని మార్మికులనడంలో ఆశ్చర్యమేముంది? ఎప్పుడూ భద్రత కలిగి వుండడమే నాగరికత అంటే చంచలత్వం లేకపోవడమే ధైర్యం అంటే ప్రతివ్యక్తి పైనా శాశ్వతమైన ప్రేమను కలిగి వుండడమే పురుషత్వమూ స్త్రీత్వమూ అంటే క్షమించడమే శక్తి అంటే ఇంద్రియాలనూ ఆవేశాలనూ సక్రమంగా అదుపులో వుంచుకోడమే స్వేచ్ఛ అంటే!

☆ గమ్యం ☆

అనవసరంగా ఇంద్రియాలను ఉత్తేజపరచినప్పుడు చిల్లులుపడ్డ కడవలోంచీ కారిపోయే నీళ్లల్లా జీవశక్తంతా జారిపోతుంది భౌతికంగా మానసికంగా ఆధ్యాత్మికంగా మనం బలహీనమౌతాం తమ జీవితమంతా ఇంద్రియాలను ఉత్తేజపరస్తూ వుండేవాళ్లు తొందరగా అలసిపోతారు ఆత్మబలం తగిపోవడం మాత్రమేగాదు ఇతరులను ప్రేమించే శక్తిని గూడా వాళ్లు త్వరగానే పోగొట్టుకుంటారు కానీ మన ఇంద్రియాలకు తర్ఫీదు

నిచ్చినప్పుడు ప్రాణభూతమైన జీవశక్తినంతా క్రోడీకరించుకుంటాము అంతరతంగా ఓపికా భద్రతా సమకూరినప్పుడు సంతృప్తికోసం బాహ్యాప్రపంచంపైన ఆధారపడవలసిన అవసరం వుండదు బాహ్యంగా ఏం జరిగినా అసంఘటనలు మనకు అనుకూలంగా వున్నా లేకపోయినా ఇతరులు మన పట్ల ఎలా ప్రవర్తించినా మనకు లభించిన వాటితో సంతృప్తి చెందినా చెందకపోయినా చలించకుండా వుండగలిగే స్వేచ్ఛను సంపాదించుకోగలం ఆశక్తిని ఇతరులకూ పంచిపెట్టగలం అందరితోనూ కలసి ఆనందంగా జీవించగలం

దీనికి చాలా అంతరార్థాలున్నాయి చరిత్రకారుడు ఆర్నాల్డ్ టోయన్బీ అమెరికన్ సంస్కృతి ఆవేశపూరితమైనదనీ దానికి ఆధ్యాత్మిక పునాదిలేదనీ చెబుతాడు వినడానికి బాధాకరమే అయినా ఈ విమర్శను మనం ఒప్పుకోక తప్పదు అంటే మన సమాజం క్రమక్రమంగా మరింత యింద్రియాత్మకమై పోతోందని అర్థం చూపు వినికిడీ రుచీ స్పర్శా వాసనా మొదలైన క్షణికమైన తాత్కాలికమైన ఆనందాలను అంటి పెట్టుకొవడమే నేడు మానవుల పరమోద్దేశంగా మారిపోయింది ఎది తప్పు ఎది ఒప్పుఅన్నది గాదు ప్రశ్న ఇది సహేతుకమైనదేనా అన్న విషయం పరిశీలించాలి కేవలం శాశ్వతమైనవి మాత్రమే సంతృప్తని కలిగించగల స్వభావం మీలో వున్నట్టయితే తాత్కాలికమైన వాటిని ఎలా మీరు అంగీకరించగలరు? మునిగి పోతున్న ఓడలో మీరున్నట్టయితే ఒడ్డును చేరుకోక ముందే కరిగిపోయే మంచుగడ్డకోసం ఎదురుచూడరు పటిష్టమైన పడవ దొరికినప్పుడే మీరు క్షేమంగా గమ్యాన్ని చేరుకోగలరు

ఈ సరికి మీరు ఇంద్రియాలకు తర్ఫీదు నివ్వడమంటే మనస్సుకు తర్ఫీదు నివ్వడమేనని అర్థం చేసుకుని వుంటారు మన మనస్సులో ఏం జరుగుతూందో మనమే ఓ ప్రేక్షకుడిలా తటస్థంగా పరిశీలించగలిగితే తట్టలో మిరాయిలా తెరపైన వయ్యారంగా అమ్మాయి కనిపించినప్పుడు నది నీటి వుపరితలాన్ని కలచిపారేసే కెరటంలా మన మనస్సును గూడా కోరికలనే పెద్ద కెరటాలు కలచి పారేయడం పసిగట్టగలం ఇలాంటి బలమైన కోరికలు ఎక్కువగా వుంటే మనస్సెప్పుడూ పోటొచ్చిన్న సముద్రంలా తయారౌతుంది పెద్దపెద్ద కెరటాలు వురకలు తొక్కుతోంటే మనస్సనే సముద్రపు అడుగు భాగం కంటికి కనిపించదు మన నిజమైన స్వభావం

బోధపడదు ఇంద్రియాలకు తర్ఫీదునిచ్చినప్పుడూ కోరికలను జయించినప్పుడూ కెరటాల ఉధృతి తగుతుంది క్రమంగా మనస్సు తేటపడుతుంది మన నిజమైన స్వరూపాన్ని తెలుసుకోగలుగుతాం భగవంతుడ్ని చూడాలంటే మనస్సును శాంత పరచుకోవాలి అందుకే నిశ్చలంగా వుంటూ నేను భగవంతుడినని తెలుసుకోండి అంటుంది బైబులు

తర్ఫీదు పొందిన ఇంద్రియాలు మనస్సును ప్రశాంత పరుస్తాయి వ్యక్తులతో వ్యవహరిస్తున్నప్పుడూ పనిచేస్తున్నప్పుడూ ఆడుకుంటున్నప్పుడూ కొంతవరకూ ఇంద్రియాలకు పని చెప్పక తప్పదు కానీ గాఢమైన ధ్యానంలో అవన్నీ విధేయతతో నడచుకుంటాయి విధేయులైన సేవకుల్లా అవి మన మనస్సనే అరుదైన అతిథిని సేవిస్తాయి ఇలాంటి తీవ్రమైన శిక్షణద్వారా మన మందుకోగల గమ్యం గురించి అవిలాకు చెందిన సెయింట్ తెరిస్సా యిలా అంటారు

> 'వెంటనే మీ యింద్రియాలన్నీ క్రోడీకరించుకుంటున్నట్టు మీకు తెలిసిపోతుంది తమ తుట్టెకు తిరిగొచ్చి తమతమ గదుల్లోకి దూరి తేనెను తయారు చేయడంలో నిమగ్నమైపోయే తేనెటీగల్లా అవి తయారై పోతాయి ఈ ఎనికోసం మీరేమీ శ్రమపడవలసిన అవసరం గానీ జాగ్రత్తపడవలసిన అవసరంగానీ లేదు మీ మనస్సు మొదటి సారి ఎలవగానే అవి వెంటవెంటనే తిరిగొచ్చేస్తాయి ఇలాంటి వ్యాయామాలూ అభ్యాసాల తర్వాత దేవుడు వాటిని పరిపూర్ణమైన ప్రశాంతతకూ సంపూర్ణమైన చింతనకూ చేరువ చేస్తాడు

☆ ఆరవ అధ్యాయం ☆

ఇతరులకు ప్రాముఖ్యతనివ్వడం

మా బామ్మ చాలా గొప్ప వ్యక్తి మాది తరతరాలుగా మాతృస్వామిక సంప్రదాయం నూరుమందికి పైగా సభ్యులుండే మా ఉమ్మడి కుటుంబంలో ఇంటికి పెద్దగా మా బామ్మకు చాలా పనులుండేవి సూర్యుడు ఉదయించడానికి చాలాముందుగా తెల్లవారుజామున్నే ఆమె నిద్రలేచేది తన కోసమంటూ ఆవిడ ఏమీ చేయడం నాకు తెలియదు గానీ ఆవిడయెప్పుడూ ఏదో ఒక పని చేస్తూనే వుండేది కుటుంబంలో ఎవరైనా చనిపోవడమూ పంటలుపండకపోవడమూ మొదలైన విషమ పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు ఆమె తరగని ఆత్మబలంతో అదురూ బెదురూ లేకుండా మర్రిచెట్టులా స్థిరంగా నిలబడేది ఎనిలోనూ ప్రార్థనలోనూ ఆవిడే మాకెప్పుడూ ఆదర్శం

మా బామ్మకు ఆటపాటలంటే గూడా బోలెడంత యిష్టమే! ఎల్లలతో ఆడుకునేటప్పుడు ఆవిడ తన వయస్సును మరచి పోయేది ఆడపిల్లలతో మాత్రమేగాదు మగపిల్లలతోసైతం ఆమె ఫుట్‌బాల్‌లాంటి ఆటలు ఆడేది ఎప్పుడూ అన్నింటిలోనూ ఆవిడదే పైచేయి పండుగదినాల్లో మేము యింటి ముందర వెదురుబొంగులతో ఊయల తయారు చేసేవాళ్లం దానిపైన నిలబడి ఆవిడ బలంగా కనిఎంచే కుర్రాడ్ని వూపమనేది ఇతర స్త్రీలూ ఎల్లలూ నోళ్లు వెళ్లబెట్టిచూస్తూ వుంటే ఆవిడ వెదుర్లు కిర్రు కిర్రుమంటున్నా లెక్కబెట్టకుండా ఆకాశాన్ని అందుకోవడం కోసమన్నట్టుగా పైకి ఇంకాపైకి ఇంకాఇంకాపైకి వూగేది

మా బామ్మ కొక రహస్యం తెలుసు ఇతరులకు ప్రాముఖ్యతనెలా యివ్వాలో ఆమెకు బాగా తెలుసు ఇతరుల అవసరాలు గమనించాకే ఆవిడ తన అవసరం గురించి ఆలోచించేది చిన్నపిల్లలకు సంబంధించిన విషయాలేనని ఆవిడ అశ్రద్ధ చూపెట్టేదిగాదు బడకెళ్ళే రోజుల్లో ప్రతిమధ్యాహ్నమూ నా కోసం ప్రత్యేకంగా ఏదో ఒకటి చేసేది నాకిష్టమైన

ఆ ఎదార్థాన్ని తలచుకుని నోరూరించుకుంటూ ఆవిడ వెనకె పరిగెత్తే వాణ్ణి నెను వెంట పరిగెడుతూంటె ఇదిగ మలబార్ ఎక్స్‌ప్రెస్ వస్తోంది తప్పుకోండి అంటూ ఆవిడ తమాషా చెసేది ఈ తరువాత అది తన భోజన సమయం గాకపోయినా నెను తిన్నంతసేపూ ఆవిడ నా పక్కనే కూర్చునేది మాగ్రామపురొహితుడొకడు ఆవిడను 'పెద్దమ్మా! అని ఎలిచేవాడు మా అందరి బాగోగులనూ జాగ్రత్త గమనించే ఆవిడ నిజంగా మా అందరికీ పెద్దమ్మే!

ఓసారి నాకెదో జబ్బుచెసినప్పుడు మావూరివైద్యుడు ఎడాదిపాటూ నన్ను ఉప్పుతినగూడదని పత్యం పెట్టాడు ఉప్పులేకుండా 365 రోజులు అదెలాంటిశిక్షొ వివరించే శక్తినాకులేదు ఉప్పులేని భొజనమన్నదే వుండని మా ఎమశీతోష్ణ దేశాల్లొ యిది ఎంత దుర్భరమో! నాతోటి బడిఎల్లలు ఇంతకంటే నదిలొకి దూకి చావరాదూ! అని హేళన చేశారు

ఆవైద్యుడలా పత్యం పురమాయించిన మరునాటి వుదయం ముఖం ముడుచుకుని పలహారం ముందు కూర్చున్నాన్నేను నాముందున్న ప్లేటుకేస వుదాసీనంగా చూశాను ప్రతిఒక్కరూ నాపట్ల జాలి చూపెట్టసాగారు కానీ వాళ్లు మాత్రం ఎం చేయగలరు? నాకు సహాయపడ్డం కుదరదని వాళ్లకూ తెలుసు

కానీ మాబామ్మ మాత్రం నిబ్బరంగానే వుంది నాప్లేటులోకి ఆహారం వడ్డిస్తూ ఈఎడాది పాటూ నేను గూడా ఉప్పులేని తిండే తింటాను అంది నిజంగా అంత గొప్ప పలహారం తరువాతెప్పుడూ నేను తినలేదు

మా బామ్మకొక రహస్యం తెలుసునని చెప్పానుగదా! అందుకు కారణం ఆవిడకేదీ దాచుకోవడం తెలియక పోవడమే! ఈ నిజాన్ని చాలామంది దురదృష్టవశాత్తూ తెలుసుకోలేరు ఎదీ దాచుకోకుండా వుండడంలో వుండే ఆనందమూ స్వేచ్ఛావాళ్లకు అర్థంగాదు

ఓరొజు సాయంత్రం బడినుంచీ తీవ్రమైన అలజడితో ఇంటికి తిరిగొచ్చాను ఆరొజు మొదటిసారిగా నేను బోదకాలుతో బాధపడే కుర్రాణ్ణి చూశాను అదొక భయంకరమైన జబ్బు ఆ ఎల్లాడికాలు భీకరంగా వాచిపోయి వుంది వాడికి నడవడం గూడా కష్టంగానే వుంది ఇక ఆటలాడే అవకాశమే లేదు వాడికి బామ్మా! బోదకాలుతో అవస్థపడుతూ ఆటలాడలేకపోవడం ఎంత బాధోగదా! అన్నాను మాబామ్మతో!

ఆమె ముఖమంతా జాలితో నిండిపోయింది నిజమే! బతుకంతా కష్టాలేనెమో పాపం వాడికి! అందామె ఆతరువాత నూటికో కోటికో ఒకరికి మాత్రమే అలాంటి జబ్బు వస్తుంది కానీ అంతకంటే భీకరమైన జబ్బు మరొకటుంది అదిరాకుండా అందరూ జాగ్రత్తపడాలి అంది ఆమె

ఎమిటది బామ్మా?

అహంకారం అనే బోదకాలు

సంవత్సరాలుగా ఆ సమాధానం గురించి ఆలోచిస్తూనే వున్నాను క్రమంగా అదెంత సత్యమో బోధపడుతూ వస్తోంది మనల్ని గురించి మాత్రమేపట్టించుకోవడమన్న జాఢ్యం మన జీవితాల్లోని ప్రమాదకరమైన విషయం అన్ని మతాలూ ఈ దుర్లలక్షణాన్ని విసర్జించమని బోధిస్తున్నాయి అహంకారం వ్యక్తిగతమైన కోరికలు మొదలైన సంకుచిత దృక్పధాలు మనల్ని యితరులనుంచీ వేరుచేఎ అంతులేని దు ఖానికి దారి తీస్తాయి ఇతరులను జాలితోనూ అవగాహనతోనూ ఆత్మీయులుగా మార్చుకునే అవకాశాన్ని పోగొడతాయి అన్నింటికీ మించి భగవంతుడనే ఎరమోత్కృష్టమైన సత్యానికి క్రమంగా దూరం చేస్తాయి అందుకే మెహర్ బాబా నువ్వూ నేనూ కలిస్తే మనం గాదు నువ్వూ నేనూ కలిస్తే ఒకటి అంటాడు అహంకారమనే సంకుచిత భావం ఆసత్యాన్ని తెలుసుకోనివ్వదు

ఆత్మబలం అనే మారుపేరున్న అహంకారంతో విర్రవీగుతూ మనం మన యిష్టాయిష్టాలూ ఆశనిరాశలూ అభిప్రాయాలూ న్యాయనిర్ణయాలూ మొదలైన మాధ్యమాలద్వారా ప్రపంచాన్ని చూడ్డానికి ప్రయత్నిస్తాం మనం సక్రమమైనదని భావించే మార్గంలోనే ఇతరులుగూడా నడవాలని ఎదురుచూస్తాం వాళ్లకిష్టమొచ్చిన పద్ధతుల్లో వాళ్లు నడచుకోవడమన్నదే సహజం వాళ్లూ మనలాగే మనం వాళ్ల కిష్టమొచ్చినట్టుగా నడవాలని ఆశిస్తారు అప్పుడు మనకు అసహనం కలుగుతుంది అలాంటి అసహనపూరితమైన మనస్సుకు దృగోచరమైనదే మనదైనందిన ఎత్యంగా రూపొందుతుంది

☆ అహంకారం ☆

ఆంగ్లంలో అహంకారాన్ని యీగో అంటారు యీగో అనేమాట ఐ అనే లాటిన్ మాటలోంచీ పుట్టింది అహంకార మ నే సంస్కృతపదం అహం కారం అనే రెండు ఎదాల కలయికతో పుట్టింది అహం అంటే

నేను కారం అంటే తయారు చేసెది అని అర్థం నేను అనే స్పృహను నిరంతరం కొనసాగించె ప్రక్రియనే అహాంకారం అంటారు నేను నాది నా అనె మాటలకది సోదరుడులాంటిది ఎపరిస్థితికైనా విరుద్ధంగా మన అంతరతంగా మన నరాల సవ్యడంత నిరంతరాయంగా మనం ఇతరులకు భిన్నమనె స్పృహ ఎప్పుడూ మెదలాడుతుంది కొన్ని సమయాల్లో ఈ స్పృహాపైకె వెల్లడవుతుంది కానీ పడుకున్నప్పుడూ నిద్రపోతున్నప్పుడూ మన అహంకారం అంతరతంగా చెలరెగుతూనే వుంటుంది అలా అది నిరంతరాయంగా మనల్నే అంటి పెట్టుకుని వుండడంవల్ల అదే మన అస్తిత్వమని భావిస్తాం ఎననిగొట్టు బంగారాన్ని కాపాడుకున్నట్టుగా దాన్ని మనం కాపాడుకుంటూ వుంటాం అంతేగాదు ఇతరులుగూడా దాన్ని విలువైనదిగా భావించా.ని ఆశిస్తాం

వ్యాపారరంగంలో మేనేజ్‌మెంటు ఎక్సిక్యూటివ్‌లు తమ క్లయింట్లకు ముందుగా తమ ప్రయారిటీల జాబితాను తయారు చేసుకోమని చెబుతారు పెద్దపెద్ద పసుపురంగు ఫైళ్లపైన జాగ్రత్తపడివలఎన అంశాలు అని రాఎ వుంటారు దానికింద మొదటి గీతలోనే నేను అని పేర్కొంటూ వుంటారు దానికంద దాదాపు పేజీ మేరకు కావలఎన వస్తువుల జాబితా వుంటుంది పేజీకింద భాగంలో ఇతరుల అవసరాలు రాఎ వుంటాయి నిజమే! సమయమూ శక్తీ అనుకూలించి నప్పుడు మాత్రమే ఇతరుల గురించి మనం పట్టించుకుంటాం కానీ ఎప్పుడుగానీ ఎక్కడగానీ మనమే ప్రధానమైన అంశం

కానీ విడ్డూరమేమిటంటే ఈ అనవసరమైన ఆత్మప్రాముఖ్యతాభావం ఎప్పుడూ సంతోషాన్నీ స్వేచ్ఛనూ దూరం చేస్తూ వుంటుంది ఎప్పుడూ మనక్కావల్సిందే మనం దక్కించుకోడమన్నది సాధ్యంగాదు అలా దక్కుతుందని భావించడం కేవలం ఎల్లచేష్టమాత్రమే! అన్నీ నాయిష్టప్రకారమే జరుగుతోందోచ్ అని కేరింతలు కొట్టడం కుదరదు ఎప్పుడూ మార్పు చెందుతూవుండే యీ ప్రపంచాన్ని క్రమబద్ధం చేసే శక్తి ఎవరికీ వుండదు అలా చేయగలిగితే మన పెరుగుదల ఆగిపోతుంది క్రమబద్ధంగా వుండే వేడిమీ పుష్కలమైన ఆహారం ఒత్తిడి లేకపోవడం మొదలైన నియంత్రణ చేయబడిన వాతావరణంలో సాధారణమైన శారీరక భాగాలు సైతం తొందరగా నాశనమై పోతాయని విన్నాను అదృష్టవశాత్తూ మనకలాంటి పరిస్థితి ఎదురుకాదు

అహంకారంచేత జయించబడిన వ్యక్తిలో బాధలు ఎచ్చి మొక్కల్లా వ్యాపిస్తాయి అంటాడు బుద్ధుడు గడ్డిమైదానాల్లో ఉమ్మెత్తలూ పల్లేర్లూ ఎలా వ్యాపిస్తాయో మీరు గమనించే వుంటారు మావూళ్లో మాకంతకంటే ఎక్కువ ఇబ్బందికరమైన కలుపు మొక్కలున్నాయి ముళ్ల చెట్లు వసంతం వస్తే చాలు అవి ఎక్కడపడితే అక్కడ విపరీతంగా మొలుచుకొస్తాయి మొదట్లో అవేమంత యిబ్బంది పెట్టవు వాటి సంగతేమిటో తెలియని వాళ్లు మొదట్లో వాటిని పట్టించుకోరు వాటికి అందమైన పూలు పూస్తాయి అంతేగాదు వాటిలోంచీ దొరికే తేనె భలే తీయగా వుంటుంది

ఓ సంవత్సరంలో అవి బాగా ఎదిగి పోతాయి పొదలు పొదలుగా బలిసి పోతాయి వాటి ముళ్లు గుచ్చుకొకుండా అటువైపుకు నడవడమే కుదరదు మరికొద్ది నెలల్లో మైదానమంతా వాటితొనే నిండిపోతుంది వాటి మధ్యలో నడవడమంత నరకం మరొకటుండదు

ఆత్మపరత్వం అన్నది యీముళ్లచెట్లలాగే పెరగనూ పెరగనూ మనల్ని బాధల్లో ముంచేస్తుంది ఎంతచిత్రమైన పరిస్థితి! సహజంగా మన మందిరమూ సంతోషంగా వుండాలనే కోరుకుంటాం మన వ్యక్తిగత ఆనందాన్ని మన జాబితాలో ముందుగా పేర్కొంటే మాత్రం మరింతగా బాధల్లో మునిగి సతమతమవడం తప్ప వొరిగేదేమీ ఉండదు

☆ వ్యక్తిత్వం ☆

భారతదేశంలో పల్లెటూరి వ్యక్తి ఎవరైనా కోతిపిల్లను పట్టి పెంచుకోవాలనుకున్నప్పుడు కొబ్బరికాయకు చిన్న రంధ్రంచేసి దారిలో ఎడేస్తాడు తెలివితేటలంతగా వుండని కోతిపిల్ల దాన్ని చూస్తుంది తన చేతిని ఆరంధ్రంలోకి జొనిపి కొబ్బరి తీసి తినడం మొదలు పెడుతుంది కాస్సేపటిలోనే ఆరంధ్రం దానికి చిన్నదిగా కనిపిస్తుంది చేయీ కొబ్బరీ రెండూ ఒకేసారిగా రావడం కుదరడంలేదు అంతటితో కోతిపిల్ల దాన్ని విడిచి పెట్టదు ఆ గ్రామీణుడొచ్చి పట్టుకునేటంత వరకూ కొబ్బరికాయలో చేతిని యిరికించుకున్న కోతిపిల్ల అలాగే గెంతుతూ వుంటుంది

మనం కూడా కోతిపిల్లలాగే ప్రవర్తిస్తూవుంటాం అహంకారం మనల్ని వూరిస్తూనే వుంటుంది మనం మరచిపోవడానికి వీల్లేనట్లుగా అది ఆకర్షణీయమైన వాగ్దానాలనిస్తూనే వుంటుంది చివరకు ఆత్మపరాయణత్వం

మనల్ని వలలో వేసుకుంటుంది మనం స్వేచ్ఛను కొల్పోతాం వెదనలు పెరిగె దారుల్లోక విసరెయబడతాం ఉదాహారణకు వ్యక్తిత్వమనే ఆధునిక సిద్ధాంతాన్ని గమనించండి ఎవరికివారు తాము ప్రత్యేకంగా వుండాలనే కోరుకుంటూ వుంటారు ఆకర్షణియంగా వుండాలనీ తమవ్యక్తిత్వం మిరిమిట్లుగొల్పాలనీ అభిలషస్తారు ఆ అద్భుతమైన వ్యక్తిని కలిశారా మీరు! అతనెంతో గొప్పతెలివితేటలున్న మెధావి భలేప్రావిణ్యం! భలే అందగాడు గూడా! మాడిసన్ వీధి యిలాంటి కోరికలను తీర్చడానికి ఎప్పుడూ సిద్ధంగా వుంటుంది మీరు చిరకాలంగా కలలు కంటున్నరీతిలో యికపైన నిజంగా తయారవబోతున్నారు అని ప్రకటించే వస్తువుల్ని సరపరా చేస్తూ వుంటుంది అయితే అందుకు మీరు మీ జుట్టును లేడీనెచర్ హెర్బల్ ప్రొటీన్‌కాన్‌సెన్‌ట్రెంటుతో శుభ్రపరచుకోవాలి లేకపోతే లేసావేజ్ అఫ్టర్‌షేవ్ లోషన్‌తో మీ గడ్డం తడుపుకోవాలి

వ్యక్తిత్వం అనేది ఇక్కడ సరిగా సరిపోయేమాట! పర్సనాలిటీ అనే యింగ్లీషుమాట 'పెర్సోనా' అనే లాటిన్ మాటలోంచీ పుట్టింది ప్రాచీన గ్రీకులాటిన్ నాటకాల్లో ముఖాలకు తొడుక్కునే మాస్కులను 'పెర్సోనా' లనే వాళ్లు అవి ఎలావుండేవో బొమ్మల్లో ఎక్కడైనా చూశారా మీరు? రాతితో చేసినట్టు ఎంతో స్థిరంగా కాఠిన్యం పోతపోసినట్టుగా వుంటాయవి నిజమైన మానవముఖాల్లో వుండే ఆర్ద్రత సహజత్వం వాటిలో మచ్చుకైనా కనిపించవు పెదవులు కిందికి వొంగి వుండే విషాదపు మాస్కును ధరించినా పైకితిరిగివుండే హాస్యపు మాస్కును తొడుక్కున్నా ఆపాత్రధారి చివరిదాకా దాన్నె భరించక తప్పదు

మనం సాధారణంగా విలువైనవని భ్రమపడే వ్యక్తిత్వాలన్నీ ఇలాంటి కాఠిన్యపు అసహజవ్యక్తిత్వాలే! యేదోఒకరకమైన పద్ధతిని తయారు చేసుకుని ఎటువంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా అలాగె జీవించివుండాలని మనం అభిలషస్తాం మనం దృఢమైన వాళ్లమనీ అధికారదర్పంతో జీవిస్తున్నామనీ అనుకుంటాం అంచేత మృదువుగా ప్రవర్తించవలసిన సమయాల్లో కఠినంగా మారిపొతాం లేకపోతే మనం మృదువైన వాళ్లమనీ జాలిగుండెవాళ్లమనీ అనుకొని అవసరమైనప్పుడు కూడా కఠినంగా వుండలేక పోతాం

ఆ పాతముసుగులవాళ్లు తమగొంతును పెద్దగా పెంచుకుని నాటకప్రదర్శనశాలంతా ప్రతిధ్వనించేలా బిగరగా అరిచేవాళ్లు అంతాబాగానే

వుండేది గ్రీకునాటక రచయితల మాటలు వినడంకంటే అదృష్టమేముంటుంది? ఈ మధ్యలో ఓసారి కొందరు మిత్రులతో కలిసి వ్యాహ్యాళికి వెళ్లాను అప్పుడు లౌడ్ స్పీకరు నమర్చుకున్నకారొకటి నాకెదురుగా వచ్చింది హలో! నేనిలా మాట్లాడడం మీకు ఆశ్చర్యంగా వుందికదూ! అంటూ బొంగురుపోయిన కంఠమొకటి దానిలోంచీ ఎలకరించింది నిజానికి కొన్ని వందల వోల్టుల విద్యుచ్ఛక్తి తనదగరవున్నా ఇతరులకు చెప్పదగ విషయాలు మాత్రం అతడిదగరలేవు

ఇలాంటి లౌడ్ స్పీకర్లు మన దగరలేకపోవచ్చు కానీ మనమందరమూ మన వ్యక్తిత్వం అందరికీ తెలియాలనీ అందరూ దాన్ని మెచ్చుకోవాలనీ ఆశిస్తాం వాళ్లు మనల్ని పట్టించుకోకపోతే మనల్ని గురించి మంచిగా చెప్పకోకపోతే కొంపలు మునిగిపోయినట్టుగా కుమిలిపోతాం తిరిగీ మంచి పేరు సంపాదించుకోడానికి రకరకాలుగా ప్రయత్నాలు చేస్తాం ఎదైనా డిప్లొమా కోర్సులో చేరడమో పుస్తకాన్నో వైద్యున్నో ఔషదాన్నో ఆశ్రయించడమో చివరకు తలదువ్వే పద్ధతినైనా మార్చడమో ఎదో ఒకటి చేస్తాం

ఈ పాకులాట మన దుస్తుల్లోనూ మాటల్లోనూ చేతల్లోనూ స్పష్టంగా వ్యక్తమవుతూనే వుంటుంది అది మన చేతనను విభజించి పారేస్తూ వుంటుంది మనస్సులో చాలా చిన్నవంతు మాత్రమే యితరుల కోరికలను గురించి ఆలోచిస్తుంది చాలా ఎక్కువభాగం మనంసృజించబోతున్న ప్రభావాలగురించే ఆలోచిస్తూ వుంటుంది మన అభినయం నప్పకపోతే ఎప్పుడూ మన గురించే ఆలోచించుకుంటూ వుండేమనం యిరుకున ఎడిపోతాం తిరిగీ అభినయించగలిగే శక్తి తర్వాత మిగలదు

ఈ కృత్రిమమైన ప్రదర్శనను ఆపినప్పుడే విలక్షణమైన ఆకర్షణీయమైన నిజమైన వ్యక్తిత్వం పెల్లుబుకివస్తుంది అస్సిసీకి చెందిన ఫ్రాన్సిస్ అవిలాకు చెందిన తెరిసా శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస మహాత్మాగాంధీ మొదలైన గొప్ప గొప్ప మార్మికుల జీవితాలు పరిశీలించండి వాళ్ల జీవితాలు ఎ యితర వ్యక్తినోఅనుకరించే నీడలుగావు మానవ వ్యక్తిత్వాలు అంతకంటే చైతన్యపూరితంగా సహజసుందరంగా విలక్షణంగా మనోజ్ఞంగా వుండడం సాధ్యంగాదని అనిపిస్తుంది సెయింట్ తెరిస్సా తన కార్మెలిటీస్ ఆజ్ఞల్ని ప్రతిష్టించడం కోసం ఎన్నో ఎరీక్షలను ఎదుర్కొంది కానీ ఆమె ఎప్పుడూ హుషారుగానే వుండేది వాళ్ల సాలమాంకా కాన్వెంటు గంట విశ్రాంతి

సూచకంగా మోగగానే కొత్తగా చేరినవాళ్లంతా ఆమె దారి కడ్డంపడి నిల్చుని కాళ్లకు చుట్టుకుంటూ మదర్ ప్రియమైనమదర్ మీరు మాదగరికి రారా! అంటూ ప్రశ్నల వర్షం కురింపించేవాళ్లు ఆమె నవ్వుతూ వాళ్లమాటలు మన్నించి ఆగిపోయేది వాళ్లందరూ కేరింతలు కొడుతూ నాట్యమాడుతూ వుంటే అప్పటికప్పుడు గీతాలు అల్లి పాడేది

ఆనందం నిరంతర ప్రవాహంలా ప్రవహించే యిలాంటి జీవితాల ఎక్కన మన బతుకులు ఒకేరకమైన దైనందిన చర్యలతో విసుగును పుట్టిస్తూ నిస్సారంగా కనిపిస్తాయి అందుకే ట్రెహర్నే ఎనారులు బంగారాన్నీ రాజులు రాజదండాన్నీ ఎంత ప్రాణప్రదంగా భావిస్తారో అంతే ప్రాణప్రదంగా మీరు భగవంతుడిని భావించేదాకా ఈ ప్రపంచంలో సంతోషాన్ని పొంద లేరు అంటాడు

☆ ప్రేమ ☆

మనల్ని మనం యితరులకంటే ప్రాముఖ్యతతో చూడడం మానినప్పుడే నిజంగా మనకేం కావాలో అది స్పష్టంగా తెలిసివస్తుంది మానసికశాంతీ శాశ్వతమైన సంబంధాలూ ప్రేమా మనకు కావలసినవి యివే! ఇసుకను పెద్దకుప్పగాపోసి దానిపై కెక్కడానికి ఒకరినొకరు పట్టిలాక్కుంటూ పోటీలు పడే ఎల్లల ఆట కొండలరాజు గుర్తుందా మీకు? బహుశా ఏడేళ్ల వయస్సున్నప్పుడు అలాంటి ఆటలు అద్భుతంబాగానే వుంటుంది కానీ యిరవయ్యేడేళ్ల వయస్సులోనో యాభైయ్యేడేళ్ల వయస్సులోనో అయితే? పెరిగి పెద్దవాళ్ల మయ్యాక ఇలాంటి ఆటలు కట్టిపెట్టక తప్పదు

ఆత్మపరత్వంను పోగొట్టుకోడమే ఆధ్యాత్మిక జీవితమనే అత్యుత్తమలక్ష్యానికి మార్గం చాలా సంవత్సరాల కఠిన పరిశ్రమతర్వాత గొప్ప గొప్ప మార్మికులంతా సాధించినది దాన్నే! ప్రారంభంలో అది చాలా కష్టంగానూ అసౌకర్యంగానూ కనిపిస్తుంది నిజమే! కానీ అహంకారమనే ఈ పెనుభూతాన్ని వదిలించుకున్నప్పుడు దొరికే స్వేచ్ఛ ఎంతమహత్తరమైనది! క్లెయిర్‌వాక్స్‌కు చెందిన సెయింట్ బెర్నార్డ్ అందుకే యిలా అంటాడు

వెలిగించబడినట్టుగా కాకుండా తానే వెలుగయినట్టుగా
సూర్యకిరణ ప్రవాహంతో ఎరవళ్లు తొక్కేగాలి తానే కాంతిగా

ఎలామారుతుందో అలా ఓ అద్భుతమైన పద్ధతిలో ప్రతిమానవ సంబంధమూ అభిమానంగా మారి స్వార్థంనుంచీ విడివడి పరిపూర్ణమైన మార్పును పొందుతుంది దానిలోని ధాతువులు అలాగె నిలచి వుంటాయి కానీ అవే ధాతువులు మరొకరకమైన రూపంలో మరోదీప్తతో మరోశక్తితో వెలుగుతాయి

ఈ స్వీయ పరిత్యాగంలోనే జీవితపు శక్తి అంతా దాగుంది దానిద్వారానే మనం మళ్లీ కొత్తగా జన్మనెత్తుతాం మీ జీవితాన్ని కనిపెట్టాలంటే దాన్ని పోగొట్టుకోవాలి అన్న జీసస్ మాటల అర్థం అదే! ఆయనకేమీ కోరికలు లెవని ఎవరో అన్నప్పుడు మహాత్మాగాంధీ లేదు నాకూ వూహాంచనంత పెద్ద కోరిక వుంది నన్ను నేను శూన్యంగా మార్చుకోవాలని వుంది అన్నది గూడా ఈ అర్థంలోనే!

దాన్ని పొందేందుకు మనం అవలంభించవలసిన నిర్మాణాత్మక కార్యక్రమమేమిటి? దినదినానికీ మనమెలా అభివృద్ధిని సాధించగలం?

అహంకారమనే బోదకాలు గురించి మా బామ్మ చెప్పినప్పుడు అది పోవాలంటే మందేమైనా వుందా? అని అడిగాన్నేను అందుకావిడ ఎందుకు లేదు? భగవంతుణ్ణి ప్రేమించడమే! అని సమాధానం చెప్పింది

భగవంతుణ్ణి ప్రేమించడం? భక్తితత్పరమైన హిందూ కుటుంబపు ముసలావిడ అలా అనడం సహజమేనని ఎవరైనా చెప్పొచ్చు పాశ్చాత్య దేశపు మహానుభావులు గూడా కొందరు అమాటే చెప్పారు ఇంతకూ దీని కర్థం ఎమిటి? ప్రాపంచికపు మనస్తత్వం వున్న సంస్కృతి అలాంటి భక్తిని తరమ గొట్టలేక పోయినా మనమేధోశక్తి ఆపని చేయగలిగే వుంటుంది ఈ రోజుల్లో భగవంతుడిఎట్ల అంతప్రగాఢమైన భక్తి ఎలా ఎర్పడుతుంది? ఇది మంచి ప్రశ్నే! దానికొక ఆచరణాత్మక మైన సమాధానం నాదగరుంది

ముందుగా ప్రేమ అంటే ఎమిటి? అని అడగండి ఈ పదాన్ని కూల్‌డ్రింకులూ కాగితపుతువ్వాళ్లూ గేరేజీ తలుపుల తాళాలూ మొదలైన పనికిరాని వస్తువులకు సంబంధించి గూడా వాడేస్తూ వుంటాం స్త్రీ పురుషుల మధ్య వుండే ప్రేమ గురించి జ్ఞాపకం చేయగానే మనకు కండలు తిరిగిన మగవాడొకడు జుట్టు విరబోసుకున్న యువతి చేయిపట్టుకుని సముద్రతీరంలో పరిగెట్టే దృశ్యమూ లేకపోతే హోటల్లో కూర్చుని యువజంట

మధుపాత్రలను ఖాళీచేసే దృశ్యమూ గుర్తుకొస్తాయి అటువంటి దృశ్యాల ఆధారంగానె వినూత్నమైన ప్రేమ సిద్ధాంతాల్ని రూపొందించడానికి ప్రయత్నిస్తాంగూడా!

కానీ కొరింథయన్లకు తనురాసిన మొదటి ఉత్తరంలో సెయింట్‌పాల్ ఏం చెబుతున్నాడో వినండి

ప్రేమ అంటె ఓపిక ప్రేమ అంటే దయ అది ఎవరిపైనా అసూయ పడదు ప్రేమెప్పుడూ డంబాలు పలకదు ఎప్పుడూ జిత్తులు ప్రయోగించదు ఎప్పుడూ కఠినంగా వుండదు స్వార్ధందానికి తెలియదు కలబడ్డానికి ఎప్పుడూ కాలుదువ్వదు ప్రెమ ఎప్పుడూ తప్పుల జాబితా తయారు చేయదు ఇతరుల పాపాలను పెద్దవిగా జేసి మాట్లాడదు సత్యమంటే దాని కంతులేని ఇష్టం ప్రేమ ఎదిరించలేనిదేదీ లేదు దాని నమ్మకానికీ ఆశకూ సహనానికి అవధులుండవు ప్రేమకు అంతంలెదు

అటువంటి ప్రేమె మనకు అవసరం మన ఆత్మ పరాయణత్వాన్ని పారదోలేశక్తి దానికొక్కదానికే వుంది

భగవంతుడిని ప్రేమించమని మనతో అన్నప్పుడే జీసస్ మీ పొరుగువాణ్ణి మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించినట్టుగా ప్రేమించండి అంటాడు ఈ రెండూ ఒకదాని కొకటి ముడిపడిన విషయాలు భగవంతుడు మనందరిలోనూ వున్నాడు మనచుట్టూ వున్న వాళ్లను ప్రేమించినప్పుడు మనం ఆయనను ప్రేమించినట్టె లెక్క! ఈ విషయాన్నే వాందూగ్రంధాలు యిలా మహోత్కృష్టమైన పద్ధతిలో వివరిస్తాయి

తనకంటే ఎక్కువగా ఓ వ్యక్తి తన భార్యను ప్రేమించినప్పుడు
అతను ఆవిడలోని భగవంతుడినే ప్రేమిస్తున్నాడు
అనకంటే ఎక్కువగా ఓస్త్రీ తన భర్తను ప్రేమించినప్పుడు
ఆమె అతడిలోని భగవంతుడినే ప్రేమిస్తోంది
తనకంటే ఎక్కువగా తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డను ప్రేమించినప్పుడు
వాళ్లల్లోని భగవంతుడినే వాళ్లు ప్రేమిస్తున్నారు

☆ ప్రేమించడం అందరూ నేర్చుకోవచ్చు ☆

మినియా పోలీస్‌లో నేనోసారి ఓ హైస్కూలు విద్యార్థినుల నుద్దేశించి వుపన్యాసం చేశాను నావుపన్యాసం ముగుస్తూనే వాళ్లు నన్ను ప్రశ్నలడగసాగారు ఆసమావేశానికి అధ్యక్షత వహించిన అమ్మాయి మీరు ప్రేమ అనే మాటను మళ్లీ మళ్లీ వాడారు దానికర్థమేమిట? అని అడిగింది అప్పుడు నేను మీ బాయ్‌ఫ్రెండు క్షేమమే మీ క్షేమం కంటె ముఖ్యమని మీరనుకుంటూవుంటే అప్పుడు మీరు ప్రేమలో వున్నట్టు అని సమాధానం చెప్పాను అప్పుడా అమ్మాయి ప్రేక్షకులవంకతిరిగి నిర్మొహమాటంగా సరే అయితే మనమెవరమూ ఎప్పుడూ ప్రేమలో పడలేదు అంటూ ఒప్పుకొంది

ఆవిడ నిజమే చెప్పింది మనలో చాలామంది అంతే! కానీ మనం ప్రేమించడం నేర్చుకోవచ్చు ఆధ్యాత్మిక జీవితం చాలా గొప్ప అనుభవం అది అందరిక అందుబాటులోనే వుంటుంది అందరికీ సమానంగా అందుబాటులోకి వస్తుంది దాన్ని అందుకోవాలన్న కోరిక వుండడమొకటే కావలసింది ఎక్కడ ప్రారంభించినా తర్వాత అన్నీ నేర్చుకోవచ్చు మనలో చాలామందికి ఆత్మపరాయణత్వమే తెలుసు కానీ దాన్ని గురించి బాధపడాల్సిన అవసరంలేదు దాన్ని నిర్మూలించుకోడానికి పూనుకుంటే చాలు! ఇతరుల కోరికలు మన కోరికలకంటే ముఖ్యమైనవిగా భావించడమే యిందుకు సులభమైన మార్గం

ఓ రకంగా యిది తనంతట తానే మనకలవాటుపడిపోతుంది మన ఆలోచనల్లో కోరికల్లో అభీష్టాల్లో మనం పూర్తిగా నిమగ్నులై పోయినప్పుడు యితరుల యిష్టాయిష్టాలపట్ల స్పృహకోల్పోతాం మనదృష్టంతా మనపైనే కేంద్రీకరించుకుంటాం మన నుంచీ ఎంతదూరంగా వెళ్లగలమో అంతస్పష్టంగా మనం అభిమానించే వాళ్ల అభీష్టాలు మనకు కనిపిస్తాయి

అందుకే హ్యూగ్ ప్రతివారాంతంలోనూ ప్రపంచమనే విశాలమైన ఆటస్థలాన్ని చూడ్డంకొసం ఎదురుచూస్తూనే వుంటాడు సంవత్సరాలతరబడీ అతడదేపని చేస్తున్నాడు ఈవారమంతా పనిలోనే అలసిపోయాను అంటూ అతను తనవాలుకుర్చీలో పడుకొని సోలుతూ వుంటాడు

మరి అతడి భార్య ఎలైన్ సంగతి? ఆవిడపని తేలికైనదా? ఆమె ఏంచేయాలనుకుంటోందని అతడినడిగాను బీచీకెళ్లాలా? షాప్‌కా?

పార్కుకా? తన పనిలో తానుమునిగిపోవడం అతడికి బాధగానే వుంటుంది అతడామెను నిజంగా ప్రేమిస్తున్నట్టయితే ఆవిడకిష్టమైన సోమవారం స్కార్‌లను అతనూ చదివి తీరాల్సిందే!

పాపం హ్యూగ్‌కు తనకిష్టమైన విశాలప్రపంచవుక్రీడా మైదానాన్ని వదలి పెట్టాల్సిరావచ్చు ఇతరులవిషయంలో నయితే షాఎంగో నిద్రో డబ్బు గడించే మారమో హాబీనో పెయింటింగో ఎదో ఒకటి వదలుకోవలసిరావచ్చు దేన్నయినా తాత్కాలికంగానైనా అలా వదిలిపెట్టడమన్నది చాలా కష్టమైనపనే! బ్యాండేజీకి వేసేటేపులా మన అభీష్టాలన్నీ గట్టిగా అతుక్కుపోతాయి వాటిని లాగేయదలచుకున్నప్పుడు చర్మం చీరుకు పోవచ్చు కానీ ఎంత కష్టమైనా మనచుట్టూ వున్న మనవాళ్లతో హాయిగా ఆనందంగా కలిసజీవించడం కోసం ఆబాధ భరించక తప్పదు

స్వార్థపరమైన పద్ధతులను మాటల్లోనూ ఆలోచనల్లోనూ అడ్డుకొన్నప్పుడే మనం యితరుల అభీష్టాలను ముందుగా గమనించడం మొదలుపెడతాం ఉదాహరణకు ఆగ్రహం అన్నది మితిమీరిన ఆత్మపరాయణత్వమే! హ్యూగ్‌బహుశా తానాశించిన బోనస్‌ను పొందలేకపోయివుంటాడు తన కొడుకు జాన్ కారుటింకరింగ్ పని వదలిపెట్టి చదువుపైన ధ్యాసపెట్టాలని ఎలైన్ ఆశించవచ్చు కానీ జాన్ ఆశయాలు వేరుగా వున్నాయి ఇద్దరూ అలజడి చెందారు పోట్లాడుకోసాగారు నిజానికి మన అభీష్టాల కతీతంగా పనులు జరిగినప్పుడు మనలోని జంతువు కోరలుసాచి మోరలు పైకెత్తి పంజావిసురుతూ తోకలూ కొమ్ములూ నిగుడించుతూ మొరుగుతూ వుర్రిస్తూ విధ్వంసం సృష్టిస్తుంది ఇల్లు ఓ జంతుప్రదర్శనశాలగా మారిపోతుంది

కానీ ఆగ్రహమన్నది గూడా ఒకశక్తే! హ్యూగ్ ఎలైన్ నువ్వూ నేనూ మనమందరమూ ఈ శక్తిని క్రమబద్ధంచేసి ఇతరుల అభీష్టాలను తీర్చడం కోసం వుపయోగించవచ్చు అసహనమూ ఆగ్రహమూ మొండిపట్టుదలా దుందుడుకు తనమూ ముఖం ముడుచుకోవడమూ ఈ రకమైన కోపపు వివిధ రూపాలను కరుణగానూ సదవగాహనగానూ మార్చుకోవచ్చు అప్పుడు అందరూ సత్ఫలితాలను పొందవచ్చు

మనం ప్రేమిస్తున్నవాళ్లు అవివేకంగా దుర్మార్గంగా ప్రవర్తించినప్పుడు ఆ సంగతి పట్టించుకోకుండా మనం నీకేంకావాలో చెప్పవూ? అని వేడుకోవాలని నేను చెప్పడం లేదు ఇతరుల అభీష్టాలకు ప్రాముఖ్యత నివ్వడమంటే మనం తివాచీలా ద్వారం దగరపడివుండాలని అర్థంగాదు నిజానికి మనం ఎవరినైనా నిజంగాప్రేమిస్తూ వుంటే ఆవ్యక్తికి నిజమైన శాశ్వతమైన మేలు చేకూరడంకోసం ప్రేమించడమో ప్రోత్సహించడమో లేకపోతే తీవ్రంగా నిరసించడమో ఏదో ఒకటి చేయాలి

మనమిలా జాగ్రత్తగా ప్రవర్తించడంవల్ల చాలా మార్పులు సంభవిస్తాయి మనం నిందిస్తున్నప్పుడూ నిరసించినప్పుడూ మనం ప్రేమకు వ్యతిరేకమైన పనులు న్యాయాన్యాయాలు విచారించడం శిక్షించడం లాంటివి చెస్తున్నట్టుగా మనకనిపించవచ్చు మనమాటలూ హావభావాలూ అగౌరవపూరితంగా కనిపించవచ్చు నువ్వది తినగూడదు హ్యూగ్ అంటామనుకోండి మన వుద్దేశం మంచిదే అయినా అనవసరమైన సంఘర్షణను రేకెత్తించినట్టవుతుంది అవతలివ్యక్తిని ప్రోత్సహిస్తూ మనకు వీలయినంత మృదువుగా నచ్చజెప్పుతూ అతడి గౌరవానికి భంగం కలగని పద్ధతిలో వ్యవహరించినప్పుడు అతను క్రమంగా నిజానిజాలు గ్రహించుకోవచ్చు అలాంటి మిత్రుడొకడుంటే అద్దం అవసరమే లేదని అంటుంది మా బామ్మ

ఈ మధ్యలో వ్యక్తుల్లో చివరకు భార్యాభర్తల మధ్యగూడా స్పర్థను ప్రోత్సహించే పుస్తకాలను గమనించాను అవన్నీ భలే పాపులారిటీ సంపాదించుకున్న పుస్తకాలే! చాలామంది దంపతులు ఆసలహాలు పాటించారట గూడా! ఇంటికి ఆదాయం సంపాదించి పెట్టేదెవరు? ఎవరివృత్తి ప్రోత్సాహకరంగా వుంటుంది? స్నేహితులకోసం చివరకు పిల్లలకోసం గూడా పోటీపడి పోట్లాడుకునే దంపతులను నేను చూశాను దంపతులుగా ఒకటైన స్త్రీపురుషులు పోటీదార్లు కారు వాళ్లు ఒకరితో ఒకరు కలిసిపోవాలిగానీ పోట్లాడుకోగూడదు వాళ్ల దాంపత్యం హద్దుల్ని చెరిపేయాలి వాళ్లిద్దరిలో ఒకరికి చెడ్డయినది మరొకరికి మంచి కానేరదు

☆ ఓపిక ☆

నా స్వీయానుభవం ద్వారా ప్రేమనంతా ఒక మాటలో సంక్షిప్తకరించ గలిగాను అదే ఓపిక నిజమే దాన్ని ఆకర్షణీయమైన లక్షణంగా ఎవరూ

భావించరు దాన్ని గురించి ఎవరూ కవిత్వం రాసినట్టు నాకు తెలియదు రెడియోమీట నొక్కగానే గులాబీ రంగు పెదవుల గురించీ ముత్యాలవంటి ఎలువరుస గురించీ క్రొవ్వొత్తి దీపం గురించీ వెన్నెల గురించీ పారిస్ రియోనగరాల గురించీ పాటలు వినబడతాయి కానీ ఓఎక గురించిన పాట ఎదీ వినిపించదు కానీ ఓఎక అనే గుణం మీకుంటే మీకు సాధారణమైన పెదవులూ ఒంకరటింకర పెదవులూ మొక్కబోయిన పలువరుసా వున్నా మీరు హాబోకెన్‌లో వున్నా ప్రయాణమన్నదే ఎప్పుడూ చేయకపోయినా మీభార్యతోనో మీ బాయ్‌ఫ్రెండుతోనో లేకపోతే మీ గర్ల్‌ఫ్రెండుతోనో ప్రగాఢమైన ప్రేమను సంపాదించుకోవచ్చు

ఈనాటి మేటి సెక్స్‌సింబల్‌తో బాటూ అకాపుల్కోకు విమానంలో వెళ్లిపోండి మీ యిద్దరికీ ఓఎక లేకపోతే ఆ ప్రయాణమెలా తయారౌతుందో గమనించండి కొంతసేపటి వరకూ మీ రిద్దరూ తమతమ ఆత్మపరాయణత్వాల్ని దాచుకుంటారు కొన్ని అనుమానాస్పదమైన చూపుల తర్వాత నిర్ఘాంతపడి పోయిన క్షణాల తర్వాత చిన్నచిన్న విషయాలపైన ఎరస్పరాంగీకారం కుదరదని తెలిసిపోతుంది కొంచెం వైన్ రుచిచూస్తూ కటికీలోంచీ కనిపిస్తున్న దృశ్యాల్ని చూస్తూ మీరావిషయన్నంతగా ఎట్టించుకోరు కానీ తొందరలోనే నిజమేమిటో ఇద్దరికీ తెలిసిపోతుంది మరికాస్సేపటిలోనే మీరు 'స్టేట్స్‌కు వెళ్లిపోవాలి ఎవిమానమైనా పర్వాలేదు ఒకటికెట్టు వెంటనే కావాలి అంటూ ఫోన్ చేస్తారు

అదే మీరు ఓఎకగా వున్నప్పుడు ఎవరైనా ఇతరులు నిర్దయగా మాట్లాడినా ఆలోచనారహితంగా వ్యవహరించినా మీరు ఆందోళనపడరు ఎలాయనం చిత్తగించరు ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలని అనుకోరు ఎదుటివ్యక్తిలో భగవంతుడున్నాడనే జ్ఞానం మీకుండడంతో ఎవరినీ అగౌరవపరచరు అందరికీ సహాయపడుతూనే వుంటారు అందరితోనూ యేదోరకమైన ఒడంబడిక చేకూరుతుంది అహంకారం అడ్డుగోడగా నిలవకపోవడే అందుకు కారణం

భౌతికమైన ఆకర్షణలకూ ఆధ్యాత్మిక ఐక్యతకూ మధ్య ఎంత తేడావుందో అన్ని మతగ్రంధాలూ తేల్చి చూపెట్టాయి ఓఎక క్షమించే గుణం అన్నింటికంటే ముఖ్యమని తేల్చి చెప్పాయి ఆధ్యాత్మిక ఐక్యత సంపాదించుకున్నప్పుడు ఎవరికివాళ్లు ఎదుటివ్యక్తికేది ఇష్టమో

తెలుసుకోవాలని తపనపడతారు భౌతిక ఆకర్షణ కృత్రిమంగానూ స్వార్థపూరితంగానూ అహంకారభరితంగానూ వుంటుంది ఎవరికివాళ్లు తమతమ స్వార్థాన్నే ఆలోచిస్తారు

ఈ సందర్భంలో ఎదిమంచి ఎది చెడూ అన్న చర్చ మనకవసరం గాదు మరింత సూక్ష్మంగా చెప్పాలంటే సెక్సుగూడా నమ్మకమున్నచోటులోనే శోభిస్తుంది కానీ సెక్స్ పునాదులపైన శాశ్వత సంబంధాలు నెలకొనవు భౌతిక సంబంధాల ముఖ్య లక్షణం అశాశ్వతం గావడమే! పైపై ఆకర్షణలు లేకుండా మనం జీవించలేము వేదనతో బాధపడే ప్రేమ కథలన్నీ ఈ విషయాన్నే ఘోషిస్తూ వుంటాయి కానీ కొద్ది నెలల్లోనే ఆబాధంతా మాయమైపోదూ? మళ్లీ మనం కొత్త ఆకర్షణలున్న వ్యక్తుల కోసం వెతుకులాడతాం

సెక్స్ అనే సంబంధంలోని తాత్కాలిక సంతృప్తిని నేను కాదనడం లేదు ఆ సంతృప్తే యిద్దరినీ చేరువకు తెస్తుంది కానీ ఆకర్షణల వెంటే వెర్రిగా పరుగులుతీస్తే మనం గుండెజబ్బులకూ ఆత్మనాశనానికీ చేరువౌతాం కాలంతో బాటూ గాఢమయ్యే సంబంధాలను మనం కోరుకుంటూ వున్నట్టయితే మనం ఎదగడానికి వీలు కలిగించే సంబంధాలనే మనం ఆశిస్తే సారూప్య విభేదాలను రెండింటినీ ఒకేలా స్వీకరిస్తూ అన్ని సమయాల్లోనూ విశ్వాసాన్ని వీడకుండా వుండి పోతాం ఇతరుల యిష్టాయిష్టాలకే ప్రాముఖ్యతనివ్వడానికి ఓపికతో ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు మనం నేర్చుకుంటున్నదీసంగతే!

☆ ప్రేమ రాజ్యాన్ని విస్తరించుకోవడం ☆

నిజానికి ఈ నియమం కేవలం దంపతులకే గాకుండా ఎల్లలకూ తల్లిదండ్రులకూ స్నేహితులకూ గూడా వర్తిస్తుంది ఉదాహరణకు హ్యాగ్‌కు ఉత్కంఠ భరితమైన క్రైమ్ సినిమాలంటే యిష్టం కానీ అతను తన కూతురిని ప్రేమకథల సినిమాలకి తీసుకెళ్ళొచ్చు దాన్నీ అతడు సంతోషంగా చూస్తూ కాలం గడపవచ్చు అంతమాత్రాన అతను తన అభిప్రాయాలను మార్చుకోవలసిన అవసరం లేదు తన కూతురి కళ్లల్లోని మెరుపునూ ఆవిడ నిట్టూర్పులనూ ఆశక్తితో గమనిస్తూ అవసరమైనప్పుడు తన రుమాలు

ఎరువిస్తూ ఆ అమ్మాయి ఆనందాన్ని తానూ పాలు పంచుకోవచ్చు ఇలా ఒకరి ఆనందాన్ని యింకొకరు పంచుకోవడంవల్ల ప్రపంచం విస్తరిస్తుంది వాళ్లిద్దరి మధ్యా వుండే అనుబంధం గాఢమై పెరుగుతుంది

మనం మామూలుగా కొనే వార్తా పత్రికలూ వారపత్రికలూ రకరకాల పరికరాలూ సెలవుల్లో వెళ్లే ప్రదేశాలూ యివన్నీ ప్రేమ పూర్వకంగా పంచుకోవచ్చు భార్యతోబాటూ హోటలు కెళ్లిన భర్త తనకేం కావాలోనని భార్యని అడిగి తర్వాత తనకూ అదే కావాలని ఆర్డరిచ్చి అలా ఆవిడను సంబర పెట్టొచ్చు ఆవిడ గూడా మురిపంగా చూస్తూ మీకేంకావాలో అదేనాకూ ఆర్డరివ్వండి అని చెప్పి అతడని ఆనందపెట్టొచ్చు చిన్నచిన్న త్యాగాలే! అవి మనలనందరినీ బంధాలనుంచీ విడిపించి ఆత్మపరాయణత్వాన్ని తగించి మరింత ఆత్మీయులుగా మారుస్తుంది

ఆనందాన్ని మనం తరచుగా ఇతరులకు పంచిపెట్టొచ్చు మిత్రుడెవడైనా తనయింట్లో సర్దుకుంటూ వున్నప్పుడు అతడికి సహాయపడాలనుకున్నారనుకోండి ఇద్దరూ స్వభావరీత్యా వేర్వేరు పనులకు అలవాటు పడ్డవాళ్లనుకోండి ఒకరికి వేగంగా పనిచేయడం అలవాటు ఇంకొకరికి నెమ్మదిగా పనిచేయడమే అలవాటు వేగంగా పనిచేసే అతను సాయంత్రం అయిదయ్యాక నేస్తం! కాస్త త్వరగా ముగించేలా చూడు! టీవీలో నా కిష్టమైన కార్యక్రమం రాబోతుంది అంటూ తన మిత్రుడ్ని హెచ్చరించవచ్చు

పనులు చేయడంలో మొండి అభిప్రాయాలు పెట్టుకోవడంవల్ల ఒత్తిడీ నిరసనా కలుగుతాయి ఎవడో ఒక కార్మికుడు చేతులు పైకెత్తేసినప్పుడు మొత్తం ఫ్యాక్టరీ ఎనంతా ఆగిపోవలసి రావచ్చు ఓ కార్టూన్లో ఇద్దరు ప్రముఖ శాస్త్రవేత్తలు ఒకే విమానం ఎక్కబోతూ వుంటారు అందులో ఒకతను సరే! మనిద్దరం స్టాక్ హోంకెళ్దాం కలిసే విందులకెల్దాం కలిసే ఫోటోలు దిగుదాం మనిద్దరమూ కలిసి నోబుల్ బహుమతేదో తీసుకున్నాక ఆ తర్వాత నీ బోడి ముఖం నాకెప్పుడూ చూపెట్టొద్దు అంటూ వుంటాడు

మామూలుగా ఓ పని చేయడానికి రకరకాల పద్ధతులుంటాయి మన మార్గమే మంచిదనుకోవడానికి కేవలం మన అలవాటే కారణం అందరూ మనలాగే వుండాలని భావించడానికి బదులుగా ఇతరుల మార్గమేమిటో తెలుసుకుంటే జీవితపు వైచిత్రిని అర్థంచేసుకోవచ్చు అలా మన పనులను గూడా ఓపికను నేర్చుకునే అవకాశాలుగా మార్చుకోవచ్చు

మన వ్యక్తిత్వంలోని లోపాలను సరిచేసుకోవడం ద్వారా యితరుల సాన్నిహిత్యాన్ని సులభంగా పొందగలుగుతాం మనమలా ప్రవర్తించినప్పుడు లాభం ఎక్కువగా వుందని ఎదుటివాళ్లు గమనించినప్పుడు వాళ్లు మారకపోరు కానీ వాళ్ల మార్గమే బావుందని మనకు తెలిసినప్పుడు హుందాగా ఆమార్గాన్ని అనుసరించడానికి మనం సంకోచించగూడదు

☆ విభేదాలు రూపుమాపటం ☆

మరింత ఆశ్చర్యకరంగా మరింత ధైర్యంగా మన శత్రువులను గూడా అందులో యిమిడి పోయేటంతగా మనప్రేమను విస్తృతపరచుకోవచ్చు ఒక్కోసారి నెలల తరబడీ సంవత్సరాల తరబడీ విడిపోయే వుంటారనీ దగరి వ్యక్తులు సైతం ఒక్కోసారి ఎడమొహం పెడమొహంగానే ఎళ్లుగడిపేస్తారనీ మనకందరికీ తెలుసు ఎల్లలూ తల్లిదండ్రుల మధ్యలో గూడా విభేదాలు చోటు చేసుకుంటాయి ఒక సైకిలుపైన ప్రయాణించేస ఒకేసారి చెట్లెక్కి గొడవచేస ఒకే స్టేజీపైన ఒకేసారి డ్యాన్సు ప్రదర్శనలిచ్చిన అన్నదమ్ములు గూడా డబ్బుకోసమూ ఆస్థులుకోసమూ పోట్లాడుకుని చివరకు మాట్లాడుకోవడం సైతం మానేస్తారు కలిస పనిచేసేవాళ్లూ ఇరుగుపొరుగు వాళ్లూ ఒకప్పటి స్నేహితులూ ఒకరిమనస్సునొకరు ఎలా బాధ పెట్టుకుంటున్నదీ గమనించకుండా దుడుకుగా ప్రవర్తిస్తూవుంటారు

నేను కొన్ని న్యాయబద్ధమైన ఆరోపణలు చేస్తున్నాను ఇంతగా బాధ పడ్డతర్వాత గూడా సహనం కోల్పోకుండా ఎవరుండగలరు? అంటూ కొందరు విరుచుకపడతారు నిజమే! మనకు యిష్టంలేని వ్యక్తులనుండీ మనం సహజంగానే వైదొలగుతూవుంటాం స్వభావం అన్నది బలమైన శక్తి మనమందరమూ కిక్కురు మనకుండా దానిమాటే వింటాం కానీ చేతనలో వుండే అటువంటి శక్తులన్నింటినీ మార్చుకునే అవకాశంగూడా వుంది పరిణామశీలత్వమనే శక్తీ స్వేచ్ఛగా పనిచేయగలశక్తీ మానవులకెప్పుడూ వుంటాయి మనల్ని ద్వేషిస్తున్న వాళ్లను ద్వేషిస్తూ గాయపరస్తున్న వాళ్ళను గాయపరుస్తూపోతే మనకు స్వేచ్ఛే వుండదు చేతుల్తో తోలుబొమ్మలాడించే వ్యక్తిలా స్వభావం మనల్ని ఆడిస్తూ వుంటుంది ఒకవేలు కదులుతుంది మనమొక గాజుగ్లాసును పగలగొడతాం మరో

వెలు ఆడుతుంది పడిచావు అంటూ మనం అరవడం మనకే స్పష్టంగా వినబడుతుంది

ఒకవ్యక్తిని ప్రేమిస్తున్నప్పుడెలా అతడితో ముడిబడిపోతామో ద్వేషిస్తున్నప్పుడుగూడా అలాగే ముడిబడిపోతాం మనమెలా మాట్లాడాలో అతడిపట్ల ఎలా ప్రవర్తించాలోనని ఆలోచించుకుంటూనే వుంటాం పలానావాడితో నేనేమనుకుంటున్నానో చెప్పాలావద్దా? అని మధనపడుతూ వుంటాం చిన్నచిన్న విషయాలుగూడా అతని గురించే ఆలోచించేలా చేస్తాయి అతను మన కలలోసైతం మనల్ని వదలడు ఎంత విచిత్రం! ఎవరినైతే మనం సహించలేమో ఎవరితోనైతే కలవడానికి యిష్టపడమో అతడి గురించే ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూవుంటాం మనస్సులో కొంత భాగం అతడి ప్రతిబింబాన్ని తయారు చేసుకుంటూనే వుంటుంది ఆ ప్రతిబింబం చాలా వరకూ నిజానికి దూరంగా వుండొచ్చు గూడా! మనస్సులోని మిగిలిన భాగం ఆ తయారైన ప్రతిబింబంపైకి కోపంతో గెంతడానికి ఎదురుచూస్తూనే వుంటుంది

ఇరువరాలలో ఎవరోఒకరు క్షమించడానికి ఎద్ధపడ్డప్పుడు ఘర్షణలన్నీ పరిష్కరించుకోవచ్చు కంటికి కన్నూ పంటికి పన్నూ అంటూ పగతీర్చుకోవడ మెంతో సులభం కోపం విరుచుక పడుతున్నప్పుడు మనస్సునోసారి మరల్చుకోడానికి ప్రయత్నించి చూడండి బుద్ధుడు ఆగ్రహంతో వున్న మనస్సును అదుపు తప్పిన రథంతో పోలుస్తాడు ధైర్యమూ సహనమూ వుండే వాళ్లు దాన్ని అదుపులో వుంచగలుగుతారు అవిలేని వాళ్లు జాటీచేత బట్టుకుని నిస్సహాయంగా కూలబడిపోతారు

మనం క్షమించినప్పుడు మనస్సనే పలకను శుభ్రంగా తుడిపేస్తాం జరిగిపోయిన సంగతుల గురించిన జ్ఞాపకాలతో గాకుండా వర్తమానంలో జీవించడానికి ప్రయత్నిస్తాం భవిష్యత్తును గురించి భయపడకుండా నమ్మకంతో బతకడానికి పూనుకుంటాం భూతభవిష్యత్తులనే బరువులు దిగిపోవడంతో వర్తమానంలో హాయిగా జీవిస్తూ ఆంక్షలన్నవే లేకుండా పరిపూర్ణంగా ప్రేమిస్తూ గడిపేస్తాం

ఇతరులు మనను ప్రేరేపించడానికే ప్రయత్నిస్తూవుంటే మనమిలా ఎంతకాలం ప్రేమనే నమ్ముకొని వుండాలి? ఓసారి జీసస్ ఏమన్నాడో జ్ఞాపకం చేసుకోండి

అతరువాత పీటర్ పైకి లేచి ప్రభూ! నాసోదరుడు నన్ను వంచిస్తూనే వుంటే నేనెన్నిసార్లు అతణ్ణి క్షమించాలి? ఎడుసార్లు చాలదా? అని అడిగాడు అందుకు జీసస్ నెను ఎడుసార్లని చెప్పలేదు నేను డెబ్బయియేడింతలు అన్నాను అని సమాధానం చెప్పాడు

క్షమించడమన్న పని చేయడంలో చాలామధనా కష్టమూ యిమిడి వున్నాయి అందుకే అదొక ఎరీక్షలాంటిది క్షమాగుణానికుండే అవధులేమిటో జీసస్సే నిరూపించి చూపెట్టాడు తనను శిలువవేసిన తర్వాత ఆయన తండ్రీ! వీళ్లను క్షమించు తామేం చేస్తున్నారో వాళ్లకు తెలియదు అన్నాడు

క్షమాపణ క్షమించబడ్డవాడినీ క్షమించినవాడినీ పరిపూర్ణులను జేస్తుంది క్షమించబడ్డవాడు కొత్తజీవితాన్ని ప్రారంభించవచ్చు లేకపోతే మంచితనం నేర్చుకోవచ్చు పూర్తిగా మార్పు చెందవచ్చు క్షమించిన వ్యక్తి ఒక గొప్ప ఆధ్యాత్మిక సూత్రాన్ని నిజజీవితంలో ఆచరించినట్టు గ్రహించవచ్చు మనపట్ల తప్పు చేసిన వ్యక్తులను క్షమించడంద్వారా మనం గతకాలంలో చేసిన తప్పుల్ని సైతం క్షమించినట్లవుతుంది మనమూ తప్పులు చేసే వుంటాం కానీ చెడుతలంపుల నుంచీ విముక్తులవడం కోసం మనం ప్రయత్నం చేస్తున్నందువల్ల ఆ పొరబాట్లు మనల్ని పెద్దగా వేధించవు చెడుతలంపులన్నీ సమూలంగా తొలగించబడినప్పుడు మనమందరమూ ప్రేమ అనే మన జన్మభూమికి తిరిగీ చేరుకుంటాం

కొన్ని కొన్ని సార్లు మనశత్రుత్వానికి కారణాలుండవు ఓ వ్యక్తిపైన మనకెందుకు అసహాష్టత ఎర్పడుతుందో మనమే వివరించలేకపోవచ్చు ఆంగ్లభాషలో ఈరకమైన భావాల్ని వివరించడానికి కొన్ని మంచి నుడికారాలున్నాయి He goes against my grain అంటే యిష్టంలేని పనిచేస్తున్నాడని అర్ధం He gets my goat అంటే అతను నాకు ఆగ్రహం కలిగిస్తున్నాడు అని అర్ధం He makes my skin crawl అంటే చూడగానే ఒంటిపైన తేళ్లూ జెళ్లూ పాకినట్టవుతోంది అని అర్థం ఓ వ్యక్తిని గురించిన కొన్ని విషయాలో లేక అన్ని విషయాలూ మనకు నచ్చకపోవచ్చు అతడివేగమో హావభావాలో మాటలో దుస్తులపట్ల అతడికుండే అభిరుచో ఎదో ఒకటి మనకు నచ్చకపోవచ్చు అతణ్ణి చూడ్డమే మనకిష్టముండదు అతడిగురించి ఎవరైనా మంచిగా చెబితే భరించలేము అటువంటి

సమయాల్లో మన అసహాఌ్ణతకు కారణం అవతలివ్యక్తిగాదు మనల్నీ మనయిష్టాయిష్టాలనూ మనలో బలంగా నాటుకు పోయిన కండషనింగ్ నియంత్రీకరిస్తోంది

ఎంతకష్టమైనప్పటిక మనకూ మనకు యిష్టంలేని వాళ్లకూ మధ్యవుండే దూరాన్ని మనం తొలగించుకోవాలి అప్పుడే మనం ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుతాం అంటే పళ్లు గిట్టకరుకుని బలవంతంగా ముందుకడుగేస ఎవరి పొలకువైతే మనకు గిట్టదో వాళ్లతో స్నేహం ప్రారంభించాలని అర్థం మొదట్లో మీరు పెద్దగా సాధించలేకపోవచ్చు అంతరాత్మ ఘోషంచెలోగా మీరతడితొ గడపగలిగేది కేవలం అయిదు నిముషాలేగావచ్చు కానీ ఆతరువాతి ప్రయత్నంలో మీరు మరింతగా పురోభివృద్ధిని సాధిస్తారు అలా క్రమంగా మీ మనస్సును అదుపు చేయడం నేర్చుకుంటారు అంటే మీలోవున్న అసహాష్ణతను జాలిగా కరుణగా మార్చుకుంటున్నారని అర్థం

☆ ప్రేమతో వెలుగుతూ ☆

మనలాంటి మామూలు మానవులు అంత పురోభివృద్ధిని పొందగలరని ఆశించలేకపోవచ్చు కానీ దేవుడి కృపను పొందగల్గిన మహానుభావుల జీవితంలో ఈ అద్భుతమైన శక్తి మహత్తరంగా నిరూపించబడింది అస్సిసీకి చెందిన ఫ్రాన్సిస్ బెర్నాడో అనే యువకుడికి కుష్టువ్యాధంటే అస్యామూ జుగుప్సావుండేవి అందమైన దుస్తులతో తళతళలాడుతూ తిరుగుతూవుండే అతను గ్రామంలో వుండే కుష్టువాళ్లను తాకాలంటేనే భయపడిపోయేవాడు అసలు వాళ్లవైపుకు చూడనైనా చూసేవాడుకాదు ఎవడైనా కుష్టువాడు భిక్షం కోసం వస్తే వేరే ఎవరినైనా ఎలిచి అతడికేదయినా పంపేవాడు కుష్టువ్యాది ఆస్పత్రి ముందుగా వెళ్లవలసవస్తే ముఖం తప్పుకుని రుమాలుతో ముక్కులు మూసుకుని గానీ వెళ్ళేవాడుకాదు

కానీ ఒక బలవత్తరమైన శక్తి ఎప్పుడో ఫ్రాన్సిస్‌లో పనిచేయడం ప్రారంభించింది ఒకరోజు అతని చేతనాంతరాళంలో నువ్వు తప్పుకుని వెళ్తున్నదల్లా తనంతటదే అంతులేని మాధుర్యంగా అనంతమైన ఆనందంగా మారుతుంది అన్న వాక్కులు వినిపించినట్టయింది ఆతరువాత అతను అంబ్రియామైదానాల గుండా గుర్రంపైన స్వారీ చేస్తూ వెళ్తూవుండగా

కుష్టువ్యాధితో రూపమే మారిపోయిన ఓ రోగి ఎదురయ్యాడు ఓక్షణం పాటూ పాత అసహాష్టతే పాత జుగుప్సే అతడి నిలువెల్లా ప్రకంపించింది కానీ ఆ తరువాత అతడి అంతరాంతరాల్లో మెరుపులా సంయనం మెరిసింది ఇతను నా సోదరుడు! ఫ్రాన్సిస్ గుర్రందిగి ఆదురదృష్టవంతుడి దగరికెళ్లి చేతిలోని డబ్బును అతడిముందుకు చాచాడు దాన్ని అందుకోవడం కోసం అతను ముందుకురాగానే ఫ్రాన్సిస్ వొంగి మొండివైపోయిన అతడివేళ్లను ముద్దాడాడు అతడలా చేసినప్పుడు అతడిలో పెల్లుబికిన కాంతిపుంజం అంతులేని మాధుర్యాన్ని ఆనందాన్నీ అందించినట్టుగా చరిత్రకారులు పేర్కొంటారు

అహంకారపూరితుడైన వ్యక్తిని గురించిన చర్చతో మనం ప్రారంభించాం విబేధాలను అధిగమించి శాశ్వతమైన ప్రేమ అనే దివ్యతేజస్సుతో వెలిగే స్త్రీపురుషుల దగరికొచ్చాం ఈలోకమంతా ఒకటేననీ మనం చేసే మంచి చెడ్డల ప్రభావం ప్రపంచమంతటిపైనా వుండి తీరుతుందనీ మనం తెలుసుకోవాలి జాన్ డన్ అనే ప్రముఖ ఆంగ్లకవి అనితర సాధ్యమైన రీతిలో ఆవిషయాన్నే యిలా వివరిస్తాడు

ఎమనిషిగానీ దానికదే పరిపూర్ణంగావుండే
ద్వీపంలాంటివాడుకాదు ప్రతివ్యక్తీ ప్రపంచంలోని ఒకభాగం
విడదీయరాని విభాగం ఓ ఎడికిలి మట్టి సముద్రంలో
కొట్టుకుపోతే యూరప్ తరిగిపోతుంది కొంతభూభాగం
కొట్టుకుపోయినప్పుడు నీ మిత్రుడిదో నీదో భూస్థితి సముద్రంలో
మునిగి పోయినప్పుడు తరిగిపోవడం తప్పదుగదా!
మానవజాతంతానాదే! ఎ ఒకవ్యక్తి చనిపోయినా లోటు లోటే!
కాబట్టి మృత్యుగంట ఎవరికోసం మోగుతుందో తెలుసుకు
రమ్మని ఎవరినీ పంపొద్దు అది నీ కోసమే మోగుతోంది

***

☆ ఏడవ అధ్యాయం ☆

ఆధ్యాత్మిక సహజీవనం

శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోకు వచ్చిన తొలిరోజుల్లో నగరపు వీధుల్లో నడుస్తూ వుండగా ఓ విచిత్రమైన దృశ్యం నాకంటబడింది వీధుల్లోని వందలకొద్ది మంది వ్యక్తులు గొట్టంలాంటి కుచ్చుల టర్కీటోపని తొడుక్కుని వున్నారు నాకేమీ అర్థంగాలేదు ఇంతమంది తెల్లటర్కీదొరలు శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోకెందుకు వచ్చారు? ఎవరోఒకరు ఆరాధకుల సమావేశమొకటి జరుగుతోందని నాకు చెప్పారు

మనమంతా సంఘజీవులం ప్రతిచోటా సమానధర్మాలుండే వ్యక్తులు ఒకటిగా దగరవడం గమనిస్తూనే వున్నాం స్కీయింగ్ షాపులకెళ్లి చూడండి మంచుకొండల జారుడుపోటీల్లో పాలొనబోయే హేమంత ఋతు ఆరాధకులందరూ గుంపులుగుంపులుగా జేరి చర్చించుకుంటూ కనఎస్తారు యూనివర్సిటీ ఆవరణనిండా ఫ్రెంచిహైకింగ్ చదరంగం నాటకాలు ఎలక్ట్రానిక్స్ సంగీతం మొదలైన అనేకానేక అంశాలపైన చర్చించుకుంటూ కనిఎంచే జనసమూహాలు తరచుగా దర్శనమిస్తాయి అన్ని వేళల్లోనూ వారాంతపు వినోదకార్యక్రమాలు ఎర్పాటు చేస్తూనే వుంటారు ప్రతికాలేజీల్లోనూ సెమినార్లూ డిబేట్లూ ఎర్పాటు చేస్తూవుంటారు తెల్లవారు జామునుంచీ రాత్రి నడిజాముదాకా సామూహిక కార్యక్రమాలు జరుగుతూనే వుంటాయి కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక మనస్కులయినవాళ్లు ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి ఒకరితో ఒకరు సహకరించుకోదలచుకున్నవాళ్లు ఒకటిగా సంఘటితంగావడం సహజమే! యిది విలాసవంతమైన సంఘంగానీ వినోద ప్రదానమైనది గానీ గాదు గౌతమ బుద్ధుడు అన్నట్టుగా చాలామంది జీవితమనే నదీ ప్రవాహంలోకి దూకి ప్రవాహం అటూ యిటూ విసరికొడుతూవుండగా కొట్టుకుపోతూవుంటారు కానీ ఆధ్యాత్మికాభిలాష ప్రవాహానికి అలవాట్లు పరిచయాలు సుఖం మొదలైన ప్రవాహాలకు ఎదురొడ్డి ఈదడానికి ప్రయత్నిస్తాడు ఇది చక్కని వుపమానం సాల్మన్ సొరచేప ఎదురొడ్డి

పోరాటం చేస్తూ తనచోటుకెలా తిరిగి చేరుకుంటుందో తెలుసుకదా! తమను తాము మార్చుకోదలచుకున్నవాళ్లు స్వార్థమనే నిరంతర ప్రవాహానికి ఎదురొడ్డి యీదే సాల్మన్ చేపల్లాంటి వాళ్లు ఇందుకు వీలయినంత సహాయం కావాలి ఈ ప్రయాణంలో మనకు స్నేహితులూ అనుచరులూ కావాలి ఈదడమైతే మనమే ఈదుతాం మనకు బదులుగా ఎవరూ ఈదరు కానీ మనల్ని ప్రోత్సహించేవాళ్లతోనూ తమతమ గమ్యాలను చేరేదాకా ఈతగొట్టడం మానని వాళ్లతోనూ కలిసి ఈదడం మన ప్రయాణాన్ని తేలికచేస్తుంది మనమన బరువులన్నీ తేలిక పడతాయి మనం ఆనందాలు పంచుకుంటాం మన ఆనందాలు యినుమడిస్తాయి గూడా!

సంస్కృతంలో యిలా పాలుపంచుకోడాన్ని సత్సంగం అంటారు సత్ అంటే మంచి లేక సత్యం లేక నిజం అని అర్థాలున్నాయి సంగం అంటే సంఘం అనిగానీ గుంపు అని గానీ అర్థం సత్సంగం అంటే అత్యుత్తమ లక్ష్యాలున్న వ్యక్తుల సమూహమని భావం

ప్రతిరోజూ బౌద్ధులు ప్రవచించే మూడు సూక్తుల్లో ఒకటి ఈ సాధకుల సాహచర్యం గురించే పేర్కొంటుంది నేను బుద్ధుడిని శరణుజొస్తున్నాను బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి ఆయన దారి చూపెడతాడు నిర్వాణం విముక్తి ఈజీవితం కాలంలోనే ఈలోకంలోనే సాధ్యమని బోధిస్తాడు ధర్మం శరణం గచ్ఛామి మన జీవనాంతరాళపు సిద్ధాంతం ప్రకారం మనమంతా ఒకటే సంఘం శరణం గచ్ఛామి విముక్తి చెందాలంటే ఈ వుత్కృష్టమైన ఉద్దేశంతో ఒకటైన వ్యక్తుల సమూహాన్ని శరణు జొస్తాను

☆ సహజీవనం ☆

ఈ రోజుల్లో చాలామంది తాము ఒంటరిగానే వుండాలనీ తమంతట తాముగా జీవించాలనీ కోరుకుంటున్నారని నాతో ఎవరో చెప్పారు ఎందుకని మీరడిగారనుకోండి అదే చాలా సౌకర్యమని వాళ్లు జవాబిస్తారు అప్పుడు తమకేం కావాలంటే అది ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఎలా కావాలంటే అలా చేయడానికి వీలుంటుంది పగలంతా పని చేసి సాయంత్రం అలసిసొలసి యింటికొస్తూనే మళ్లీపిల్లల అల్లరితో విసిగివేసారాల్సిన అవసరం వుండదు జోళ్లు ఓవైపున గిరవాటేసి బట్టలు యిష్టంవచ్చిన చోట

వినరెయవచ్చు స్నానం చెయడం కొసం క్యూలో వెచివుండాల్సిన అవసరం వుండదు వేడినీళ్లకు రెషనుండదు స్నానాలగదిలో ఎంతసేపయినా గడవచ్చు మాటలతో వినగించే రూమ్మేటుగానీ సహచరుడుగానీ వుండడు గ్లాసు నిండా వైన్ నింపుకుని స్టీరియోను మంద్రస్వరంలో పెట్టుకుని టెర్రేరియంలోని తాబేలుని నిమురుతూ కూర్చోవచ్చు దీన్నంతా స్వేచ్ఛ అంటారు కానీ నేను దీన్ని వంధ్యత్వమనీ స్వార్థపరత్వమనీ ఇతరులతో విడగొట్టే సంకుచితత్వమనీ అంటాను

ఆధ్యాత్మికాభిలాషులందరూ అన్నీ వదలిపెట్టి అడవులకెళ్లాలనీ లెకపోతే భారతదేశానికి వెళ్లి హిమాలయా పర్వతసానువుల్లోకి సాగబారాలనీ కొందరు చెబుతూ వుంటారు కానీ చెట్లతోనూ పుస్తకాలతోనూ లేళ్లతోనూ గాకుండా కేవలం వ్యక్తులతో ప్రతిరోజూ వ్యవహరించడం వల్లనే స్వార్థరాహిత్యమనె గొప్ప గుణం మనకలవడుతుందని నేనంటాను

ఆధ్యాత్మిక దృక్పథముండే వ్యక్తులతో కలిసి జీవిస్తున్నప్పుడు పరస్పర సహాయసహకారాల ద్వారా ఒకరికొకరు ఆదర్శంగా వుంటూ పురోభివృద్ధిని సాధించవచ్చు మనమంతా మానవులమే కావడంచేత ఓరిమిను పెంపొందుచుకునే అవకాశాలను పరస్పరం కల్పించుకుంటూ వుంటాం రెండురకాలా మేలే జరుగుతుంది అన్నీ సక్రమంగానే జరుగుతూ వుంటే చిక్కేలేదు కొత్తకొత్త పరీక్షలకు సిద్ధంగావచ్చు అన్నీ సక్రమంగా జరగకపోతే పాత పరీక్షలకే సన్నద్ధంగావచ్చు కానీ యివేవీ మనం ఒంటరిగా జీవిస్తున్నప్పుడు సాధ్యంగావు బంతి అన్నదాన్నే తాకకుండానే బాస్కెట్‌బాల్ ఆటగాడిగా ప్రావీణ్యత సంపాదించడమెలాసాధ్యం? అందెలు కట్టుకోకుండానే నాట్యగత్తె ఏడేలు తాకకుండానే ఏడేలు వాయిద్యకారుడూ ప్రవీణులెలాగవుతారు? అలాగే తోటి మనుషులతో కలిసి జీవించకుండా సహజీవన సౌరభాన్ని ఎలా అందుకోగలం?

నేను నాకుటుంబంతో కలిసే జీవిస్తున్నాను కానీ అది ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి సాధ్యమయ్యేచోటు కానేకాదు ధ్యానం అనేది పెద్దమూర్ఖత్వమంటాడు మానాన్న నేను నడచే దెయ్యంగా ఏమైనా మారిపోతానేమోనని భయపడుతూ వుంటుంది మాఅమ్మ నన్నెక్కడైనా వేరే చోటికి వెళ్లి పొమ్మంటారా చెప్పండి? అంటూ కొందరు నన్ను ప్రశ్నిస్తూ వుంటారు కానీ అలా వెళ్లిపోవడం మంచిదిగాదు మొదట్లో స్పందనలు ఎలావున్నా మనమెన్ని అవమానాలూ పరీక్షలూ భరించవలసి వచ్చినా

ప్రతిఒక్కరూ క్రమంగా పాపాయిలోని లేక సహచరుడిలోని లేక తల్లిదండ్రులలోని మంచితనానికి వివేకానికీ ఆకర్షితులుగాక తప్పదు దాదాపు మనందరమూ అంతగా అనుకూలంగాని పరిస్థితుల్లోనే ధ్యానాన్ని ప్రారంభిస్తాం కానీ మనమీ ఎనిమిది ప్రాథమిక అభ్యాసాలనూ చిత్తశుద్ధితో నిర్వహిస్తూ ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధికి కావలసిన అవకాశాలనన్నింటినీ సాధించవచ్చు

కాబట్టి మీరు మీకుటుంబంతో కలిసి జీవించడం తప్పగాదు అలాగాకపోతే వీలయినంత వరకూ స్నేహితులతో కలిసి జీవించండి ఆసక్తితో కలిసి పనిచేయడమే ముఖ్యమైన విషయం ఓ పెద్ద భవనంలో ఓ గదిని స్వంతం చెసుకుని ఒంటరిగా తింటూ తిరుగుతూ పోస్టేమైనా వచ్చిందా? అని తప్పమరో మాట మాట్లాడకుండా జీవించడం సరిపోదు మనతో కలిసి జీవించే వ్యక్తుల గురించీ స్నేహితుల గురించి తెలుసుకోవాలి మీరెవరి గురించయినా యింకా తెలుసుకోవలసిందేమైనా వుందా? వాళ్ల వృత్తి గురించీ చదువుల గురించీ అభిరుచుల గురించీ తెలుసుకోండి అంతరిక్ష పరిశోధనల గురించో ఏ విటమిన్ గురించో కల్పనాసాహిత్య రీతుల్ని గురించో వాళ్ల అభిప్రాయాలు అడిగి తెలుసుకోండి వీలయినంత మంది వ్యక్తులతో విలువైన అనుబంధాలు నిర్మించుకోవడం కంటే గొప్ప వరమేదీ ఈ భూప్రపంచంలో లేదని మీరే తెలుసుకుంటారు

అన్నీ తమకు అనుకూలంగా జరుగుతున్నప్పుడు కొందరు ఆనందంతో ఎగిరిగంతేస్తూ వుంటారు అనుకూలంగా జరగనప్పుడు నత్తగుల్లల్లా ముడుచుకుపోతారు అలా ఎప్పుడూ మనల్ని గురించే మనమాలోచించుకుంటూ వుంటే నైరాశ్యమే మిగులుతుంది పరాకుతో చీకాకుపడుతున్నప్పుడు బయటపడి తోటి మనుషులతో కలిసి తిరుగుతూ వుంటే మనసమస్యలు మరచిపోవచ్చు నిజానికి ఒంటరితనం మన బాధలనూ చిరాకునూ భూతద్దంలా పెద్దవిగా చేసి చూపెడుతుంది

☆ ఆధ్యాత్మిక గృహప్రాంగణం ☆

ఆధ్యాత్మికాభిలాషులు చాలారకాలుగా తమ జీవితాల్ని పంచుకోవచ్చు పరిస్థితులు అనుకూలిస్తే వేరే యిళ్లల్లో జీవించే మిత్రుల్ని మీతో బాటూ ధ్యానం చేయడానికి ఆహ్వానించవచ్చు ఉదయం వ్యాహ్యాళి

కెళ్లినప్పుడూ వాహనాల్లో ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడూ తోడుగా ఆహ్వానించవచ్చు కలిసి పలహారం తీసుకోవచ్చు మీతోబాటుగా స్కూలుకూ పనిచేసే చోటుకూ వెళ్లొచ్చు మీరుగూడా అతిథిగా ఇతరుల యింట్లో విందు పుచ్చుకోవచ్చు వాళ్లతో కలిసి ధ్యానం చేసేవరకూ అక్కడే వుండటానికి ప్రయత్నించండి నిజమె దీనికి కొన్ని త్యాగాలు చేయక తప్పదు యిప్పటికంటే ముందుగా నిద్రలేవవలసి రావచ్చు సాయంత్రపు కార్యక్రమాలు కొన్ని వదలుకోవలసి రావచ్చు కానీ ఆధ్యాత్మిక సహజీవనం పునాదిగా నిర్మించుకున్న యిల్లుమాత్రం ఆనందనిలయంగా మారుతుంది అలా ఎలా మారుతుందో తెలుసుకోడానికి కొంచెం వ్యక్తిగతమైన అనుభవంగావాలి ఇంట్లోని ప్రతిఒక్కరూ నిశ్చలంగా మౌనంగా కళ్లుమూసుకుని కూర్చుని వుండడాన్ని గమనించిన యిరుగుపొరుగువాళ్లు తాము క్రమంగా ఆధ్యాత్మికంగా చేరువౌతున్న విషయాన్ని బహుశా అప్పుడు తెలుసుకోలేక పోవచ్చు

వారంలో ఒకసారో రెండుసార్లో సాయంత్రాల్లో మీ ఆధ్యాత్మిక సహచరులతో బాటూ పవిత్ర గ్రంథాలనూ మార్మికుల రచనలనూ చదువుతూ చర్చిస్తూ గడపవచ్చు రాబోయే అధ్యాయంలో నేను పేర్కొనబోయే పుస్తకాలన్నీ యిలా వుపయోగపడతాయి దైనందిన జీవితంలో భగవద్గీత అన్న నా పుస్తకం గూడా ఇందుకు బాగా సరిపోతుంది ప్రపంచంలోని అత్యంత గొప్ప పవిత్ర గ్రంథాల్లో ఒకటైన భగవద్గీతకు నేను చేసిన వ్యాఖ్యానంలో నేనిప్పుడు పేర్కొన్న ఎనిమిది అంశాల కార్యక్రమం అనుసరించడానికి కావలసిన అనేక ఆచరణాత్మక సలహాలు పొందుపరచాను అది అలౌకికమైన వేదాంత సంచయంగా కాదు దైనందిన జీవన సమాచారమే అది

కుటుంబంతోనూ స్నేహితులతోనూ మంత్రం సరిగా యిముడుతుంది భోజనం తినడానికి ముందు అంతమధురమైన ఆహారాన్ని మనకనుగ్రహించిన వ్యక్తిని అందరికీ గుర్తుకు తెచ్చేలా మంత్రాన్ని కాస్సేపు వల్లించవచ్చు కారులో ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు డ్రైవరుదృష్టిని పనికిరాని కబుర్లతో కకావికలు చేయడానికి మారుగా మంత్రం వల్లిస్తూ కూర్చుంటే ఎంత మంచిది? మంత్రం వల్లిస్తున్నప్పుడు కళ్లుమూసుకోవల్సిన అవసరం లేదు కిటికీలోంచీ దృశ్యాలు చూస్తూవుండొచ్చు తరచుగా వెళ్లే విహారయాత్రలప్పుడు అత్యుత్సాహంతో కార్లల్లోకి దూకి పదిరోజులతర్వాత

అలసిసొలసి నీరుగారిపోయి నీరసపడి పోయితిరిగి రావడంకంటే రహస్య గుహల్లోనూ పాతకోటబురుజుల్లోనూ తిరిగొచ్చినందుకు గుర్తుగా కాళ్లపైన అతుక్కున్న దుమ్ముతప్ప మరేమీ మిగలక పోవడం కంటే అన్నిరకాల అలజడులనూ అధిగమించేలా మంత్రాన్ని వల్లించడమే మంచి పని

వేగాన్ని తగించుకుని ఎక లక్ష్య ఎకాగ్రతను అభ్యసించడంలో గూడా యితరుల సహాయాన్ని పొందవచ్చు మనతో బాటూ వున్న వ్యక్తులు ఆటలగురించో కెమిస్ట్రీ పారాల గురించో స్టాక్ మార్కెట్టు గురించో గట్టిగా చదువుతున్నప్పుడు మనమూ వాళ్ల దారిలో కెళ్లకుండా ఎదురొడ్డి నిలబడడం కష్టమే! ఇతరులు భోజనంపైన మనస్సును లగ్నం చేసినప్పుడు మనమూ వాళ్లను అనుసరిస్తాంగదా! అలాగే ఎవరైనా అతిథులు యింటికొస్తున్నారని మనం వంట గదిలో చిందులు తొక్కుతున్నప్పుడు ఇంటిలో సంయమనంతో వుండే వ్యక్తులుంటే మనమూ వాళ్లనుంచీ ఆగుణాన్ని సంక్రమింప జేసుకోవచ్చు

భోజనసమయం సహజీవనానికి అనుకూలమైన సమయం మనం ప్రేమించేవాళ్లతో మనల్ని ప్రేమించే వాళ్లతో కూర్చుని ప్రేమతో వండిన భోజనాన్ని తినడం ఎంతగొప్ప అనుభవం! చివరివిందులో తన అనుచరులందరికీ ప్రేమతో సూచనలిస్తూ రొట్టె ముక్కలు పంచుకున్న జీసస్ సమావేశం ఎంత మహత్తరమైనదో ఆలోచించి చూడండి ప్రతి భోజనం మన శరీరాన్ని మాత్రమే గాకుండా ఆత్మల్ని గూడా పటిష్టపరచుకునే పవిత్రోత్సవంగా కూడా వుండాలి

అలా భోజనం పవిత్రోత్సవంగా వుండాలంటే యిల్లుగూడా ప్రేమమందిరంగా తయారుకావాలి ఈ రోజుల్లో యిల్లన్నది భిన్నమైన ఆలోచనలున్న వ్యక్తులు భోంచేసి విశ్రాంతి తీసుకునే ప్రాధమిక సంఘంగా మారిపోయింది ప్రతిఒక్కరూ పరిగెడుతూ వుండాలనే ఆశిస్తారు ఇతరులతో కలిసి జీవించేందుకు నిముషమైనా సమయముండదు షాపింగ్ యాత్రలకూ క్లబ్బుసమావేశాలకూ బౌలింగ్ మాచ్‌లకూ ఆఫీసుల్లో వోవర్‌టైమ్ పనులకూ అవసరమైనప్పుడల్లా విసిరికొట్టే రాక్షసకవాటాల్లో మనం జీవిస్తున్నట్టున్నాం స్త్రీకి ఇల్లే తగిన చోటని మీరు భావిస్తున్నారా? అని అప్పుడప్పుడూ కొందరడుగుతూ వుంటారు నిజమే! మగవాడికి కూడా యిల్లే తగిన చోటు అంటూ సమాధానం చెబుతాను నేను

అందరూ కలిసి కూర్చుని భోజనం చేస్తున్నప్పుడు ఇతరులను కష్టపెట్టే మాటలేవీ మాట్లాడగూడదు కుటుంబసభ్యులంతా కలిసి బహుశా రోజుకోసారి మాత్రమే కూర్చున్నప్పుడు ఎదో ఒక మాటతో అందరినీ కకావికలు చేసిపారేసి మన జీర్ణ ప్రక్రియను సైతం పాడు చేసుకోవడం ఎంత అవివేకం? భోజన సమయం జుట్టు దువ్వుకోవడం గురించీ చొక్కా గురించీ గొడవపడ్డానికి చెప్పిన పని చేయని ఓ వ్యక్తిని మందలించడానికీ విదేశాంగవిధానం గురించిన వాగ్వివాదాలకు దిగడానికీ సమయంగాదు ఎవరికివారు తమ కోరికల్లోనే సమాధి కట్టుకున్నట్టుగా ఆ పెరుగిలా యివ్వు అంటూ సూచనలు మాత్రం చేస్తున్నప్పుడు పాలుపంచుకోడమన్నదేదీ సాధ్యంగాదు

భోజనాన్ని పాత్రల సమూహంగా భావించకుండా ఇతరులపైన మన అభియోగాలు ప్రయోగించే వేదిక మార్చకుండా పరస్పరం అభిప్రాయాలు తెలుసుకునే విలువైన సమయంగా అర్థంచేసుకోవాలి భోజనాన్ని తయారుచేసిన వ్యక్తులు గూడా మనతో కలిసి తినేవరకూ మనమూ తినడాన్ని కొనసాగించినప్పుడు ఈ విలువైన సమయాన్ని మరింతగా విస్తరించుకోవచ్చు మీ ఇంట్లో పళ్లతోటలూ కూరగాయల పాదులు వుంటే యితరులకు పంచి పెట్టవచ్చు చిన్నచిన్న కుటుంబాలు సైతం మొక్కలు నాటి పెంచి తమకు కావల్సిన పంటను తామే పండించుకోవచ్చు శ్రమతో బాటూ సంపాదననూ పంచుకోవచ్చు అన్ని వయస్సుల ఎల్లలకూ యిలా పెంచడమంటే భలే సరదా! ఆ సరదావాళ్లకు పెరుగుదల గురించీ పోషణ గురించీ ప్రకృతి చక్రాన్ని గురించీ నేర్పుతుంది

ఆధ్యాత్మిక సాహచర్యం ఇంద్రియాలకు శిక్షణ నివ్వడంలోనూ ఉపయోగపడుతుంది విచక్షణాజ్ఞానం లేని గుంపుతో కలిసి అయోమయమైన విహారాలు సాగించారనుకోండి అవి మిమ్మల్ని ఎదో హోటల్లో చివరకు మిగిలిన తిండి మింగుతున్నప్పుడు టెబుళ్లపైకి సర్వర్లు కుర్చీలను బోర్లిస్తున్న సమయంలో ఆ సాయంత్రం ఎలా గడిచి పోయిందోనని ఆశ్చర్య పడే స్థితికి చేరుస్తాయి సమూహంతో కాదనడం కంటే బలవంతపెట్టే మిత్రుడ్ని వదిలించుకోడమే చాలా కష్టం కానీ ఆధ్యాత్మిక దృక్పథముండే సహచరులకు మీకేది యిష్టమో యేది ఇష్టం కాదో స్పష్టంగా తెలుసు ఇతరుల అభీష్టాలను జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ అందరికీ ఆమోదప్రదమైన

ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని సమకూర్చుకోవచ్చు వినోదిస్తూనే విలువైన కార్యాలు నిర్వహించుకోవచ్చు

☆ వినోదం ☆

ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని చిత్తశుద్ధితో ఎంచుకున్న వ్యక్తులు కొందరు వినోదాన్ని విస్మరిస్తారు కానీ ఆధ్యాత్మిక జీవితమంటే వినోదం లేకుండా విషాదంగా వుండడం కాదు కులాసాగా వుండడం అందులో వినోదానికి చాలా ప్రాముఖ్యత వుంది మనం కష్టపడి పని చేసిన తర్వాత శరీరానికి విశ్రాంతీ మనస్సుకు వినోదమూ కావాలి తీరికసమయాల్లో మన కుటుంబసభ్యులతోనూ స్నేహితులతోనూ తోటల్లోకీ సముద్రతీరాలకూ విహారయాత్రలు చేయడమే ఆధ్యాత్మిక సహజీవనం కానీ సముద్రతీరం దాకా వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదు సాయంత్రం మంత్రం వల్లించకుంటూ వ్యాహ్యాళి కెందుకెళ్లి రాగూడదు? అంతవరకూ గమనించి వుండని విషయాలనెన్నింటినో మీరప్పుడు చూడచ్చు ఇరుగు పొరుగువాళ్లతోనూ ఎల్లలతోనూ కాస్సేపు మాట్లాడే అవకాశమూ దొరకవచ్చు

ఎదైనా ఒక మంచి సినిమా వచ్చినప్పుడు అందరూ కలిసి వెళ్లొచ్చు చిన్న పిల్లలకు బాగానచ్చే సంగీతనృత్య రూపకాలైతే మరీ మంచిది స్కూలు ఎల్లల ప్రదర్శనమైనా పర్వాలేదు ఆ లైటింగ్ దుస్తులూ సెట్సూ కళ్లముందు నిజంగా నటించే నటులూ మీకు సినిమాల్లో దొరకనంతటి అపూర్వమైన అనుభవం చేజిక్కుతుంది కళాకారులూ ప్రేక్షకులూ ఒకే చోట కలుసుకున్నప్పుడు నిజంగా అద్భుతంగా వుంటుంది

వినోదం కోసమంటూ ఇల్లు వదలి పెట్టాల్సిన అవసరం గూడా లేదు చాలామందికి యింట్లో వినోదం అంటే తెలిసేది ఒక్కటే! టెలివిజన్ ఆ ట్యూబులకూ సర్క్యూట్లకు మనమెంతగా బానిసలమైపోయాం? నా సలహా ఏమిటంటే టీవీని కట్టేసి దాని సంగతి మరచిపోండి ఇంట్లోనూ లేకపోతే పెరట్లోనూ అందరూ కలిసి ఎదైనా ఆటలాడండి ఇంట్లో ఎల్లలుంటే కథలూ నాటకాలూ పైకి చదవండి కొన్ని సన్నివేశాలు కంఠస్థం చేసి అభినయం నేర్చుకొని వీలయినట్టుగా దుస్తులుగూడా తయారు చేసుకుని చిన్న విగూ మీసమూ తగిలించుకుని అభినయించి చూడండి మీరు స్టేజీ మీద వున్నట్టే యిక! ఏం చేసినా ఎప్పుడూ ఉత్సాహంగా వుండండి

నానా చెత్తా కలిపి వండిన అరగంట టీవీ సిరియల్లను తరిమి కొట్టండి
మనల్ని మనం వినో దింపజెసుకునె శక్తిని మాత్రం పోగొట్టుకోకండి

☆ ఆధ్యాత్మిక బీజాలు ☆

మన అనుచరులను జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోవాలని నేనన్నప్పుడు మనలా పనిచేయలేకపోయిన వ్యక్తులందరినీ త్యజిస్తూ సంకుచితమైన ప్రపంచంలోకి యిమిడి పోవడమని గాదు అర్ధం మనం అందరితోనూ మర్యాదగా స్నేహంగా వుంటూ వాళ్ల అభిప్రాయాలనూ దృక్పధాలనూ గమనిస్తూ వుండాలి కరినమైన తీర్మానాలు చేయగూడదు మనం ఆశించే మార్పులకు సహాయపడే వ్యక్తులతో ప్రగాఢమైన సంబంధాలు కల్పించుకోవడం ముఖ్యం

మనం పెరట్లో ఎదైనా ఒక విత్తనాన్ని పాతినప్పుడు దానికి రక్షణ కల్పించడం కోసం చుట్టూ కంచెను నాటుతాం అలాగే ఆధ్యాత్మిక బీజాలైన మనం ఆధ్యాత్మిక దృక్పధమున్న వ్యక్తుల రక్షణలో వుండడం మంచిది కాలక్రమంలో ఈ కొత్త ఆలోచన మన మాటల్లో చేతల్లో బలంగా పాదుకున్న తర్వాత ఎరకమైన వ్యక్తుల సాహచర్యం ఎదురైనా ప్రమాదముండదు మన పాత జీవితానికి మనం తిరిగొచ్చే ప్రమాదం గూడా వుండదు పైగా ఇతరులు మన మారానికి చేరుకునేలా వాళ్ల పైన ప్రగాఢమైన ప్రభావాన్ని ప్రసరించవచ్చు

స్వార్ధరహితమైన విషయాల కోసం ఎక్కడైతే వ్యక్తులు చేరుతారో అక్కడ వ్యక్తిగతమైన ప్రతిభాశక్తులు యినుమడిస్తాయి అద్భుతాలూ అసాధ్యాలూ నెరవేరుతాయి ఒకదుర్నిభేద్యమైన శక్తి కళ్లతో మనకు కనిపించకపోయినా పని చేయడం ప్రారంభిస్తుంది ఈ ప్రపంచాన్నే మారుస్తుంది అందులోనే ఆధ్యాత్మిక సహజీవనపు శక్తీ అర్ధమూ పరమార్ధమూ దాగి వున్నాయి

❄❄❄

☆ ఎనిమిదవ అధ్యాయం ☆

మార్మికగ్రంథాలు చదవడం

పెద్ద పర్వత శిఖరాన్ని ఎక్కడంలాగే ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని సాధించుకోవడం గూడా సాహసంతోనూ శ్రమతోనూ కూడుకున్న పని మైదానాల నుంచీ లేకపోతే మృత్యులోయల్లోంచీ ప్రారంభమైన మన ప్రయాణం మెల్లగా మెల్లమెల్లగా పైకెగబాకుతుంది చివరకు శిఖరాగ్రం పైకి చేరుకున్నప్పుడు తిరిగి చూసి ఎంతదూరం సాగి వచ్చామో గమనించినప్పుడు మనశక్తి ఎంతటిదో రుజువు చేసి చూసుకున్నప్పుడు ఆనందమూ వుత్సాహమూ సంతృప్తీ కలుగుతాయి కానీ కొన్ని యిబ్బందులూ వుంటాయి పైకి వెళ్లినంతమాత్రాన అవి సమసిపోవు లోయల్లో దొరువులు దొర్లుకుంటాయి దారికడ్డంగా గండశిలలు ఎదురౌతాయి మంచుతుఫానులూ పెనుగాలులూ దృష్టికి అడ్డం నిలుస్తాయి చలిలో ఒంటరిగా ప్రయాణం చేయడం యిబ్బందిగా తయారౌతుంది ఒకొకప్పుడు అసలు పైకి చేరగలమా అన్న అనుమానం వేధిస్తూ వుంటుంది

అటువంటి సమయాల్లో అత్యున్నత శిఖరాన్ని అధిరోహించిన మార్మికుల రచనలు మనకు స్ఫూర్తినీ ఉత్సాహాన్నీ కలిగిస్తాయి మన నమ్మకం సన్నగిల్లినప్పుడు మార్మికుల రచనలు జ్ఞాపకం తెచ్చుకుని ధైర్యమూ విశ్వాసమూ సంపాదించుకోవచ్చు వాళ్ల ప్రయత్నాలూ వాళ్ల అనుభవాలూ మన పరిస్థితులనూ యిబ్బందులనూ విశ్లేషించి చూపెడతాయి వాళ్ల విజయాలు మనకు ధైర్యాన్ని కలిగిస్తాయి కేవలం మానవులుగా మనం ఏం చేయగలమో దాన్ని ఎంచుకోడానికీ మారడానికీ భరించడానికీ తెలుసుకోడానికీ ప్రేమించడానికీ ఆధ్యాత్మిక దీప్తితో వెలగడానికీ కావలసిన శక్తిని స్ఫురింపజేసుకోగలం నాకు ఈ విషయాలను చదవడంలో వున్న మక్కువ ఎంతకూ తీరడం లేదు నిజంగా సెయింట్ తెరిస్సా ముందో శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస సన్నిధిలోనే ఉండడమన్నది ఎంత గొప్ప వరమో!

నేను అమెరికాకు వచ్చిన వెంటనే ఓడరేవులోనే శ్రీరామకృష్ణసుధ అన్న గ్రంధాన్ని కొన్నాను వెయికిపైగా పుటలున్న ఆపుస్తకాన్ని గంటల తరబడి కూర్చుని చదివాను రోజుకు ఆరేడు సార్లు తినడానికీ వాలు కుర్చీలో ఎడుకుని సోలడానికీ పేకాటలో నా ప్రావీణ్యాన్ని ఎరీక్షించి మాసుకోడానికి తీరికె దొరకలేదు నాకున్న ప్రతి ఆధ్యాత్మిక సందేహానికీ అందులో సమాధానాలు దొరికాయి దాదాపు ప్రతిపేజీలోనూ మన వాస్తవిక పరిస్థితిని గురించిన వివరణలూ మనధైర్యాన్ని పెంపొందించే వివరాలూ వున్నాయి

☆ మార్మిక సాహిత్య స్వభావం ☆

మార్మిక సాహిత్యానికీ యితర రచనలకూ చాలా తేడా వుంది దాన్ని చదివి అర్థం చేసుకునే కొద్దీ దాని నుంచీ మనం పొందుతున్న ఫలితం గూడా పెరుగుతుంది చాలా పుస్తకాల్లో అది సాధ్యంగాదు వంటవాడి మామగారే హంతకుడని తెలిసిపోయాక అపరాధ పరిశోధక నవలలో ఉత్సుకత తగిపోయి విసుగే మిగులుతుంది కానీ ఆధ్యాత్మిక రచనల ఉత్కృష్టతకు అవధులులేవు అనంతంలో లీనమైపోయిన వ్యక్తుల చైతన్యానికి సంబంధించిన రచనలు గావడమే అందుకు కారణం మనకెంత చేతనవుతుందో అంతా దానిలోంచీ పొందవచ్చు

కానీ ఆధ్యాత్మిక పఠనం గురించి కొన్ని జాగ్రత్తలు ముందుగానే మీకు తెలియజేయదలచుకుంటున్నాను మనలో చాలా మంది అనేక రకాల మేధోదృక్పథాలకు అలవాటు పడిపోయివుంటాం కాబట్టి దాని ప్రయోజనాన్ని తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటాం ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలను చదవడం మనల్ని మార్పు చెందడానికి వుత్తేజపరుస్తుంది ఎలా మార్పు చెందాలో చూపెడుతుంది కానీ చదవడం కంటే వ్యక్తిగతమైన అనుభవమే ముఖ్యమని మార్మికులందరూ అంగీకరిస్తారు పొరబాట్లు సరిదిద్దుకుంటూ వెళ్తున్నప్పుడే మార్గం సుగమ మవుతుంది మార్మికుల బోధనలు నిజజీవితంలో ఆచరించకుండా వాళ్ల రచనలెన్ని చదివినా ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో అంగుళమైనా ముందుకు వెళ్లడం సాధ్యంగాదు

మనలో కొద్దిమందికి యిది పెద్దమందలింపే! భగవంతుడిలో లీనంగావడమూ ఆవిషయం గురించిన ఉపన్యాసం వినడమూ అనే

రెండు విషయాల్లో దేన్నయినా ఎన్నుకోమని అడిగితే చాలామంది రెండవదాన్నే ఎంచుకుంటారని ఒక మేధావి చమత్కరించాడు విజ్ఞాన మన్నదంతా రెండు అట్టల మధ్యే యిమిడి వుందని అనుకునే రోజుల్లో ఎముకల వాసన తగలగానే అటువైపుకు మూగిపోయేకుక్కఎల్లలా దొరికిన పుస్తకాన్నల్లా చదివి పారేశాను ఆతర్వాత క్రమంగా పుస్తకాల నెంపక చేసుకోవడంలో విచక్షణను వుపయోగించుకోగలిగాను

ఓసారి నేనో ఆధ్యాత్మిక గ్రంధరచయిత యింటికి వెళ్లాను ఆయన నన్ను తన లైబ్రరీకి తీసుకెళ్లాడు ధ్యానం గురించి అది నిజంగా అద్భుతమైన గ్రంధాలయమే! ఈపుస్తకాలన్నీ చూస్తే ధ్యానంలో మీరెంతో ప్రావీణ్యం సంపాదించినట్టు తెలిసపోతుంది అన్నాను

ఆయన కొద్దిగా విస్మయం పొందినట్టే కనిపించాడు నిజం చెప్పమంటారా? ఈ పుస్తకాలుచదవడంలో పీకలదాకా మునిగిపోయిన నాకు ధ్యానం చేయడానికి క్షణమైనా తీరిక దొరకడంలేదు అన్నాడతను

తర్వాత తనకెంతో యిష్టమైన పుస్తకాల్ని నాకు చూపెడుతూ మీరివన్నీ చూసేవుంటారు గదూ! అని అడిగాడు

నేను తటపటాయిస్తూనే కొన్ని చూసినట్టేవున్నాను అన్నాను ధ్యానం గురించి చదవడానికి మారుగా నేను నా సమయాన్ని దాన్ని ఆచరించడానికే వుపయోగించుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాను

ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయం గురించి తెలుసుకోదలచుకుంటే మార్మికుల గురించిన పుస్తకాలను చదవకండి నేరుగా మార్మికుల దగరికే వెళ్లండి వ్యాఖ్యానాలు ముఖ్యమైనవే! కానీ వ్యక్తిగతమైన అధ్యయనం అన్నింటికంటే ముఖ్యమైనది విద్యార్థిగా ఇంగ్లీషు సాహిత్యాన్ని అధ్యయనం చేస్తున్న రోజుల్లో హామ్లెట్ లక్ష్యం లేడీ మాక్‌బెత్ మానసిక సంఘర్షణ ఎ మిడ్ సమ్మర్‌నైట్స్‌డ్రీమ్ లోని హాస్యరీతులూ యిలా షేక్స్‌పియర్ రచనల గురించిన చాలా విషయాలు నేర్చుకోవలసి వచ్చేది పండితులూ విమర్శకులూ ప్రదర్శకులూ నాటక చరిత్రకారులూ మొదలైన వాళ్లెందరో రాసిన పుస్తకాలు చదవవలసి వుండేవి షేక్స్‌పియర్ రచనల గురించి వందల వేల అనుసంగిక రచనలున్నాయి ఎస్సే ఆఫ్ డ్రమటిక్ పొయసీ అనేతన వ్యాసంలో షేక్స్‌పియర్ పరిణామాన్ని గురించిన డ్రైడన్ వుద్దేశంపైన కాల్రిడ్జ్ ఏమని వ్యాఖ్యానించాడన్న విషయం గురించి ఐ ఎ రిచర్డ్స్ ఎం

రాశాడో నేనూ చదివాను దీనికి అంతం ఎక్కడ? కానీ తర్వాత్తర్వాత షేక్స్పియర్ అసలు రచనల్ని చదివినప్పుడే ఆపాత్ర ధారులవ్యక్తిత్వం ఆనాటకాల నిర్మాణ రీతులు రచయిత కవిత్వాత్మకత మొదలైన రచనల అసలైన ఆత్మతో నాకు పరిచయం కలిగింది కానీ ఈ విషయం మొదట్లో నాకు తెలియలేదు బహుశా దీన్ని ఆచరణలో పెట్టడానికి కావలసిన నమ్మకం నాపైన నాకు కలగలేదేమో! కేవలం దేశపటాల సంచయం దేశం కాలేదు గదా! అలాగే ధ్యానించడం నేర్చుకునేదాకా దాని ఫలితాన్ని స్వీయానుభవంద్వారా తెలుసుకునేదాకా నేనూ అనుసంగిక విధానాలనే అనుసరించాను

కాబట్టి దయచేసి సెయింట్ ఆగస్టన్ మాటల్నే నేరుగా చదవండి అంతేగానీ ఆయన గురించి నేనేమంటున్నా నన్న విషయంపైన ఆశక్తి పెట్టకండి ఆగస్టన్ గురించి ఫలానావాడెలా అర్థం చేసుకున్నాడో దాన్ని ఫలానావాడు వ్యాఖ్యానించినందుకు ఫలానావాడేమనుకుంటున్నాడో చదవకండి చుట్టూ తిరిగి రావడానికే ఎక్కువ అవకాశాలు ఎదురౌతాయి ఆధ్యాత్మిక జీవితం గురించి అసంఖ్యాకమైన పుస్తకాలు దొరుకుతాయి వెలవెలబోయే ప్రతిస్పందనలతో సమయం వృధా చేయకండి నేరుగా తేజ పుంజం దగరికే వెళ్లండి

ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను మెల్లగా శ్రద్ధగా చదవాలి మనం సమాచారం కోసం ఉరుకులు పరుగులెత్తడం లేదు అర్థం చేసుకోవడమే ముఖ్యం ఉత్తేజాన్ని పొందడమే అసలు లక్ష్యం రోజూ కొంతకొంత చదివి జాగ్రత్తగా మననం చేసుకుని నేర్చుకున్నదాన్ని ఆచరణలో పెట్టుకోవడం నేర్చుకోండి

పూర్వం ఒకప్పుడు ఒకవ్యక్తి రోడ్లో వెళ్తూవుండగా నాకింద ఒక పెద్ద సత్యం దాగివుంది అనే అక్షరాలున్న పెద్దబండొకటి కనబడిదంట ఆ బండను పెళ్లగించడానికి అతడి తలప్రాణం తోకకొచ్చింది తీరా ఆరాతిని కదిలించాక దానికింద ఇదివరకే తెలిసిన సత్యాన్ని ఆచరించని నీకు మరొక కొత్త సత్యం ఎందుకు? అన్నమాటలు కనిపించాయట!

ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాల్లో ఎదురైన సత్యాల్ని బోధపరచుకోడానికి చాలా సమయమే పడుతుంది చాలాపుస్తకాల్ని వేగంగా అర్థంచేసుకోకుండా చదవడం కంటే కొన్ని పుస్తకాల్నే శ్రద్ధగా చదవడం మంచిది దేశంలోని

పొలాలపైనంతా విమానంలో ప్రయాణం చేయడంకంటే మీకున్న చిన్న పొలంలో వ్యవసాయం చేసినప్పుడే ఎక్కువపంట చేతికొస్తుంది

సాయంత్రం ధ్యానం చేసిన తర్వాత ఆధ్యాత్మిక రచనల్ని చదవడంవల్ల మేలు చేకూరుతుందన్నది నా అభిప్రాయం అది పూర్తవుతూనే నేను పడుకుని మంత్రం వల్లించుకుంటూ నిద్రలోకి జారిపోతాను ఇలా చేయడానికున్న కారణం చిన్నదే! సాయంత్రం మన చేతనలోకి పంపిన ఆలోచనలే మన నిద్రలోకీ వెళ్తాయి ఆ విలువైన సమయంలో ఆందోళన కలిగించే పుస్తకాల సొదనూ సినిమాలనూ టీవీషోలనూ బుర్రలోకి నింపుకుంటే కలల్లోనూ అగొలె మనం చూసితీరాలి అలాకాకుండా ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాల్ని చదివిన తర్వాత మంత్రం వల్లిస్తూ నిద్రపోతే మనకలలుగూడా వివేకంతో మనం గడిపిన సమయాన్నే ప్రతిఫలిస్తాయి అలా నిద్రపోతున్నప్పుడుగూడా ఓపికనూ భద్రతనూ వివేకాన్నీ పెంపొందించుకోగలుగుతాం

కాబట్టి ప్రతిరోజూ రాత్రుల్లో అర్ధగంట సేపయినా చదువుకోమని నాసలహా! అది కుదరకపోతే పావుగంటయినా చాలు క్రమంగా మరింత ఎక్కువ సమయం కావాలనే రోజువస్తుంది అన్నంతినడం ఎగొట్టడానికెలా వీలులేదో అలాగే క్రమంగా పుస్తకాల కోసం గూడా ఓరకమైన ఆకలి మొదలవడం ప్రారంభమౌతుంది

అన్ని విషయాలలో లాగే ఈ విషయంలో గూడా బుద్ధుడు చెప్పిన మధ్యేమార్గాన్నే మనం అవలంభించాలి మన ఉత్సాహం సన్నగిల్లిపోకుండా ప్రతిరోజూ ఆధ్యాత్మికగ్రంథాల్ని చదవడం చాలా మేలు కలిగిస్తుంది కానీ అందులో మన విచక్షణా జ్ఞానాన్ని తప్పకుండా వుపయోగించుకోవాలి ఎంత ప్రబోధాత్మకమైనదైనాగానీ మనపని ఎగొట్టి బాధ్యతలను విడిచిపెట్టి గదిలో గడివేసుకుని కూర్చుని పుస్తకాల్లో తలదాచుకోవడం మాత్రం మంచిదిగాదు అదిపొరబాటే!

☆ విస్తృతంగా చదవండి ☆

మార్మిక సంపదలు అన్ని మతాల్లోనూ విరివిగా దొరుకుతాయి కేవలం పరిచయమున్న సంప్రదాయం దగ్గరే మనం ఆగిపోగూడదు ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానంపైన ఏకాలానికి గానీ ఏవ్యక్తికిగానీ ఏ అభిలాషకుగానీ

ఆధిపత్యంలేదు అక్కడ దొరికే అమృతాన్ని ఎప్పుడైనా ఎవరైనా ధైర్యమూ కోరికా వున్న వాళ్లందరూ సంపాదించుకోవచ్చు ఎక్కడైనా మార్మికమైన అనుభవాలు ఒకేరకంగా వుంటాయి కాబట్టి ఎమార్మికుడి దగరికెళ్లినా మనకు దొరికే సత్యాలు ఒకటేరకంగా వుంటాయి ఉన్న అనంతసత్యం ఒక్కటే! దానివల్ల కలిగే తాదాత్మ్యమూ ఒకటే! భాషా సంప్రదాయమూ వ్యక్తపరచే విధానమూ సాంస్కృతిక అభిరుచీ వేరుగావచ్చు ఒకరు ఫ్రెంచిలో రాస్తే మరొకరు పాళీ భాషలో రాయొచ్చు ఒకరు కవితలో వ్యక్తపరిస్తే మరొకరు వచనంలో వెల్లడించవచ్చు ఒకరు మాతృమూర్తిగురించి మాట్లాడితే మరొకరు భగవంతుడి గురించి చెప్పొచ్చు వేరొకరు ప్రేమమూర్తిని ఆరాధించవచ్చు ఆ వైవిధ్యంలోనే ఆధ్యాత్మిక సాహిత్య సౌందర్యమంతా యిమిడివుంది ఒకవైపు అది జీవితపు భిన్నత్వాన్ని ప్రతిఫలిస్తుంది మరొకవైపు కాలాన్నీ స్థలాన్నీ లెక్కబెట్టకుండా యీభిన్నత్వం వెనక నిరంతరంగా నిలచే మార్పు కతీతమైన నియమాలనూ ప్రతిఫలిస్తుంది

కానీ ఇక్కడ ఒక ఆచరణాత్మకమైన తేడాను ఎర్పరచుకోవడమే మేలు ఒకవైపు మనం కేవలం వుత్తేజం కోసం చదివే పుస్తకాలు ఉంటాయి అవి మహత్తరమైన పుస్తకాలు మనకవి అవసరం గూడా! కానీ అన్నీ కలిపి చూసినప్పుడు వాటిలో భిన్నసిద్ధాంతాలూ మార్గాలూ ధ్యానించే పద్ధతులూ కనబడతాయి చదువుతున్నదాన్నల్లా మనం ఆచరించుతూ పోతే ఏం జరుగుతుంది? ఈవారం హాసిడిక్ గురువు రచనల్ని చదువుతాం మరుసటివారం సెయింట్ ఆంథోనీని చదువుతాం ఓవారం రోజులు నాట్యం చేస్తూ పాటలు పాడుతూ గడపాలి తర్వాత ఎడురోజులూ నీళ్లూ రొట్టెలతో కాలం నెట్టాలి కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక బోధకుల సలహాలను సవివరంగా విడమరచి చెప్పే గ్రంథాలను చదవండి ఉత్తేజం పొందడం కోసం గొప్ప మార్మిక సంప్రదాయాల గ్రంథాలన్నీ అధ్యయనం చేయాలి కానీ వీటన్నింటికంటే దైనందిన జీవితంలో మనం ఆచరించదలచుకున సూచనల అధ్యయనమూ పునరధ్యయనమూ చాలా ముఖ్యమైనవ ఒప్పుకోకతప్పదు

☆ కొన్ని గొప్ప రచనలు ☆

ఆధ్యాత్మికాన్వేషులకు సహాయపడే రచనలను కొన్నింటిని పరామర్శించినప్పుడు మనకు మార్మిక దృక్పథపు సార్వజనీనతా మార్మికుల వ్యక్తిగత విలక్షణత్వమూ స్పష్టంగా బోధపడతాయి ముందుగా పాశ్చాత్య సంప్రదాయంతో మొదలుపెడతాం ప్రాచ్య దేశాలపైన తమకుండే ఉత్సుకతతో చాలామంది పాశ్చాత్యులు తమ సంప్రదాయంలోని మార్మిక రచనల ప్రాముఖ్యతనూ ప్రాచుర్యాన్నీ పట్టించుకోవడం లేదు భారతదేశంలోని కొందరు నామిత్రులు ముఖ్యంగా యువకులు ఎప్పుడూ పాశ్చాత్య విషయాలకోసమే వెంపర్లాడుతూ వుంటారు కాస్త దూరంనుంచీ చూసినప్పుడు అంతా వింతగానూ ఆకర్షణీయంగానూ కనబడుతుంది మరి అమెరికాలోనైతే మండలాలు తంత్రాలు మంత్రాలు మొదలైన మాటలు వుచ్చరిస్తే చాలు అందరూ వెంటబడతారు ఇలాంటి ఆసక్తి కొద్ది పాళ్లల్లో వుంటే చెడ్డేమీ గాదు కానీ అనూచానంగా వస్తున్న వారసత్వాన్ని ఎవరూ పోగొట్టు కోగూడదు

చేతనను అనేకరకాలుగా అభివృద్ధి పరచుకున్న మహానుభావుల రచనలు క్రైస్తవ సంప్రదాయంలోగూడా అసంఖ్యాకంగా వున్నాయి అందులో నన్నెక్కువగా ఆకర్షించినవి అవిలాకు చెందిన సెయింట్ తెరిస్సా రచనలు *The Autobiography The Way to Perfection The Interior Castle* అనే ఆమె మూడు గ్రంథాలూ ఓ సుమ సుకుమారమైన సౌందర్యమూర్తి భగవంతుడిమ్రోల నిరాడంబరమైన దాసిగా మారిపోవడానికి దారితీసిన యిరవైసంవత్సరాల సాధనను అనితర సాధ్యమైన రీతిలో వివరిస్తాయి తన అనుభవసారంతో తెరిస్సా రచించిన చిన్న చిన్న గీతాలు ధ్యానం చేయడానికి అవసరమయ్యే ప్రబోధగీతాలుగా గూడా వుపయోగపడతాయి సత్యాన్ని సులభంగా సునాయాసంగా విడమరిచి చెప్పే ఆమె గీతాలలో ఉదాహరణగా ఒకటి చెబుతాను

ఎదీ నిన్ను అతలాకుతలం చేయకుండుగాక
ఎదీ నిన్ను భయపెట్టకుండుగాక
ప్రతిదీ మారుతోంది
భగవంతుడొకడే మార్పునకతీతుడు

ఒక లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటుంది
భగవంతుణ్ణి పొందినవాడిక పొందజాలనిదేదీలేదు
భగవంతుడొక్కడే మన అవసరాలన్నీ తీరుస్తాడు

గత వంద సంవత్సరాల కాలంలో లిసియెక్స్‌కు చెందిన సెయింట్ తెరిస్సా తెరిస్సా పేరేవున్న మరొ స్త్రీ పూబాల (Little Flower)గా ప్రాచుర్యాన్ని పొందినవ్యక్తి పాఠకులందరి హృదయాలనూ చూరగొన్నది ఈ శతాబ్దంలో సెయింట్‌గా కానొనైజ్ చేయబడిన తెరిస్సా కేవలం యిరవైనాలుగు సంవత్సరాల ప్రాయంలొ మరణించింది ఆమె *The Story of the Soul* అనె గ్రంధం రచించింది ఆమె ఒకప్పుడు చిన్నమార్గం అని దేన్నయితే పేర్కొందో అదే దాని అసాధారణ ప్రాచుర్యానికి కారణభూతమైంది కుటుంబంకోసమూ స్నేహితుల కోసమూ మనం చేసే వెయ్యిన్నొక్క చిన్నచిన్న ప్రేమపూరితమైన పనులు సర్వప్రపంచమూ సుఖశాంతులతో విలసిల్లేందుకు చాలా అవసరం ఆపరమానందంలో మునుగుతూ మనం మనల్నే మరచిపోతాం తన గ్రంధంలో ఆమె సహజమూ సున్నితమూ అయిన తన ప్రతిస్పందనలనూ ఆధ్యాత్మిక సాహసాలనూ హృద్యంగా చిత్రించింది కాన్వెంటులో తనకు ప్రతివిషయంలోనూ అయిష్టంగా కనిపించిన సన్యాసినిని తానెలా ప్రేమించడం నేర్చుకున్నానో ఆమె స్పష్టంగా యిలా వివరించింది

నాలో సహజంగా పుడుతున్న వైరుధ్యాన్ని వారించడం కోసం ప్రేమ అన్నది అభిప్రాయాల్లో గాకుండా చేతల్లోనే వ్యక్తపరచాలని నిర్ణయించుకున్నాను అప్పుడు నేను బాగా ప్రేమించే వ్యక్తితో ఎలా ప్రవర్తిస్తానో అలా ఆసోదరితో గూడా ప్రవర్తించాలని కష్టపడి ప్రయత్నించాను ఆమెకు వీలయిన సహాయమల్లా చేయడానికి ప్రయత్నించాను అయిష్టమైన రీతిలో ఆమెకు సమాధానం చెప్పాలని బలంగా అనిపించినప్పుడల్లా ఆమె వైపుకు తిరిగి స్నేహపూరితంగా నవ్వుతూ నన్ను నేను సంతృప్తి పరచుకోసాగాను అంతవరకూ మాట్లాడుతున్న విషయాన్ని మార్చడానికి ప్రయత్నించసాగాను

ఆమె ఎట్ల నాకున్న అభిప్రాయమేమిటో ఏమీ తెలియక

> పోవడం చేత ఓరోజు ఆమె నాదగరికొచ్చి సోదరీ తెరిస్సా! నీకు నేనంటే అంత ప్రేమెందుకో చెప్పవూ? నాలో నీకంత ఆకర్షణేం కనిపించింది? నా వైపుకు తిరిగినప్పుడల్లా నవ్వుతూనే వుంటావు గదా నువ్వు! అని అడిగింది ఆహా! నన్ను ఆకర్షించింది ఆమె ఆత్మలోపల దాగివున్న జీసస్సే! ఎంతో చేదయిన దాన్ని గూడా మధురంగా మార్చే జీసస్సే!

బ్రదర్ లారెన్స్ అనే మరో గొప్ప మార్మికుడు ఆధ్యాత్మిక బోధనలకు సహాయపడే ఆచరణాత్మక కార్యక్రమాన్ని తన గ్రంథంలో చక్కగా వివరించాడు పద్దెనిమిదేళ్ల వయస్సులో తెల్లటి ఆకాశపు నేపథ్యంలో ఆకులు రాలిన చెట్టు నొకదాన్ని ఆయన చూడడం సంభవించింది వసంతంలో అది ఆకులతో పూలతో శోభాయమానమవుతుందన్న అవగాహన ఆయనలో భగవంతుడి అంతులేని శక్తిని స్పష్టంగా స్ఫురింప జేసింది కార్మెలైట్ మోనాస్ట్రీలో చేరినప్పుడు ఆయనగూడా యితర సన్యాసులతో కలిసి అన్ని పనులూ చేయవలసి వచ్చింది తనకు వంట పనులంటే మాత్రం చెప్పరానంత అయిష్టముండేదని లారెన్స్ అంటాడు బహుశా ఆయన ఆశ్రమనిర్వాహకులతో 'నేను గుఱ్ఱాల శాలలోనైనా పొలంలోనైనా పనిచేస్తాను కావాలంటే పుస్తకాల రాతప్రతులు గూడా సిద్ధం చేస్తాను కానీ దయచేసి వంటగదిలోకి మాత్రం నన్ను పొమ్మని చెప్పకండి అని వేడుకున్నాడేమోగూడా! అందుకే వాళ్లు అతణ్ణి వంటగదికే పంపారు అతణ్ణి యిష్టాయిష్టాలకు అతీతుణ్ణిగా మార్చడమూ మానసిక శాంతి బాహ్యపరిసరాలపైన ఆధారపడి వుండదనే విషయం అతనికి తెలియజేయడమే వాళ్ల వుద్దేశం బ్రదర్ లారెన్స్‌కు కుండలూ కూరలూ కూరగాయలూ మొదలైన వాటితో సాహచర్యం తప్పలేదు వంటపనంటే యిష్టపడే మరో సోదరుడు బహుశా బట్టలుతికే పనికి నియోగించబడి వుంటాడు

తర్వాత గొప్ప మార్పు సంభవించింది సంవత్సరాల తరబడీ అలా సాధన చేసిన తర్వాత లారెన్స్ భగవంతుడి సాన్నిధ్యాన్ని ప్రతిక్షణమూ వంటగదిలో సైతం అనుభవించగలిగాడు ఈఅవగాహన కలిగిన తరువాత వంటగిన్నెల రణగొణ ధ్వనుల మధ్య వున్నప్పుడుసైతం ప్రార్థనామందిరంలో ప్రణామం చేసినప్పుడున్నట్టేతాను భగవంతుడి సాన్నిధ్యంలోనే వున్నట్లు

తెలుసుకున్నానని ఆయన చెబుతాడు *The Practice of the Presence of God* అనే తన పుస్తకంలో ఆయిన వివరించిన సులభమైన ఆచరణాత్మకమైన సలహాలను చదవవచ్చు

1472లో మొదటిసారి ప్రచురించబడినప్పటినుంచీ థామస్ ఎ కెంపస్ రాసిన *Of the Imitation of Christ* అనే గ్రంథం క్రైస్తవ ప్రపంచంలో బైబులు తరువాత అంతటి ప్రాచుర్యం పొందిన పుస్తకంగా ప్రసిద్ధిని పొందింది అది కథగాదు ఒక ఆధ్యాత్మిక ప్రబోధం అది ఒక భక్తి పూర్వక జీవితానికి ఉపోద్ఘాతం ప్రేమగురించి కెంపస్ ఎమంటాడో వినండి

> అది బరువైన వాటినంతా తేలిక ఎరుస్తుంది ఎక్రమంగా లేని వాటినంతా ఎక్రమఎరుస్తుంది ఎందుకంటే అది బరువేలేని బరువును మోస్తూ వుంటుంది చేదయిన దానినల్లా అది రుచికరంగానూ తీయగానూ మారుస్తుంది
>
> ప్రేమకు బరువన్నదే లేదు ఇబ్బందన్నదే దాని ఆలోచనా ఎథంలోకిరాదు తన సాధ్యంకానిదాన్ని పొందడానికే అదెప్పుడూ ప్రయత్నం చేస్తూ వుంటుంది సాధ్యంకాదని సాకులు చెప్పడం దాని చేతగాదు బలహీనమైనా ఎరే అది అలసిపోదు అణచిపెట్టినా బిగుసుకోదు హెచ్చరించినా ముడుచుకోదు వెలిగే దిపకళికలా మండేదివిటీలా ముందుకే సాగుతుంది దేన్నీ సరకు చేయదు
>
> ఎప్పుడైనా మనకోసమని మనం వెంపర్లాడినప్పుడు మాత్రం ప్రేమమనల్ని త్యజిస్తుంది

పవిత్రమైన ప్రేమ దాని అద్భుత ప్రభావం అనే ఈ అధ్యాయమంతా ధ్యానం చేయడానికి అవసరమైన ప్రార్థనగా చక్కగా వుపయోగపడుతుంది ఇందులో యింకా చాలా గొప్ప గొప్ప ప్రవచనాలున్నాయి కానీ ఈ పుస్తకాన్ని చదువుతున్నప్పుడూ అందులోంచీ కొంతభాగాన్ని ధ్యానం కోసం ఎంపక చేసుకుంటున్నప్పుడూ కొన్ని విషయాలను మనసులో వుంచుకోవాలి థామస్ ఎ కెంపస్ డెబ్బయి సంవత్సరాలకు పైగా సన్యాసిగా వున్నాడు కొన్ని సందర్భాల్లో ఆయన కెవలం మోనాస్టిక్ ప్రపంచానికి వుపయోగపడే నుడికారాన్ని మాత్రమే వాడాడు గృహస్థులకు అది సరిపోక పోవచ్చు కొత్తగా మోనాస్టీలో చేరిన సన్యాసులకు ఆయన

తాము వదలి పెట్టి వచ్చిన ప్రపంచాన్ని పూర్తిగా మరచి పొమ్మని సలహా యిస్తాడు కానీ మనందరి లక్ష్యమూ ఈ ప్రపంచంలో నివసించడమే! అందులోంచీ వెలుపలికి వెళ్లడం గాదు బయటి విషయాలకూ లోపలి కోరికలకూ లొంగకుండా దైనందిన జీవితపు పనులన్నింటినీ హుందాగా నిర్వర్తించడమే మన లక్ష్యం

ఆయన మధ్యయుగపు మేధావుల్లాగే తరచుగా భగవంతుడినీ మానవులనూ పోల్చి చూపుతూ మానవుల హీనత్వాన్ని నిరూపించి చూపెడుతూ వుంటాడు మానవ స్వభావంలోని హైన్యం వాళ్ల ఆత్మ దిగాదు అదెప్పుడూ పవిత్రంగా వుంటుంది ఆలోచనలూ వ్యక్తీకరణల మాలిన్యాన్ని తాకకుండా వుంటుంది ఆ హైన్యమంతా చేతన అన్న రాజ్యాన్ని దురాక్రమించుకున్న అహంకారానిదే! ఈ దుర్మార్గుడు నిజమైన నేను కాడు తనదిగాని సింహాసనంపైన కూర్చుని ఆజ్ఞలు జారీ చేస్తున్న ఈ దుర్మార్గుణ్ణి కూలదోసి శాశ్వతంగా బహిష్కరించాలి నిజమైన ఆత్మ తన న్యాయబద్ధమైన సింహాసనంపైన కూర్చుని వెలుగులు విరజిమ్ముతూ పరిపాలన చేసేలా చూడాలి జాన్ ఊల్‌మాన్ అనే కలోనియల్ అమెరికా ప్రొటెస్టెంటు మార్మికుడు తనడైరీలో ఈ పట్టాభిషేక మహోత్సవాన్ని యిలా వర్ణిస్తాడు

> ఊపిరితిత్తుల వ్యాధితో వేధనపడుతూన్న తరుణంలో మృత్యుద్వారాని కెంత దగరగా వెళ్లానంటే నేను నాపేరు మరచిపోయాను నేనెవరో తెలుసుకోవాలని అప్పుడు నాకు తోచింది తూర్పు వుత్తర దిక్కుల మధ్య నిర్వేదపు రంగున్న పదార్థమొకటి నాకు కనిపించింది దుర్భరమైన దౌర్భాగ్యంలో పడి కుములుతున్న మానవ సమూహామే ఆ పదార్థమని నాకు తరువాత తెలిసింది వాళ్లకు భిన్నంగానూ వాళ్లకంటే గొప్పగానూ వుండగూడదని వాళ్లలో ఒక్కడుగా కలిసిపోయాను
>
> అలా ఆస్థితిలోనే చాలాసేపు గడిపేశాను అంతవరకూ నా చెవులతో నేనెప్పుడూ విననంతటి గొప్ప శ్రావ్యమైన గొంతుక స్వచ్ఛంగా పవిత్రంగా నాకు వినిపించింది అది మరో దేవతతో మాట్లాడుతున్న దేవత గొంతుగా నాకు నమ్మకం కలిగింది జాన్ ఊల్‌మాన్ మరణించాడు అన్న మాటలు వినిపించాయి

ఒకప్పుడు జాన్ ఊల్‌మాన్ అన్న వ్యక్తి నేనేననీ నేనింకా ఆశరీరంలోనె జీవిస్తున్నాననీ తెలుసుకున్నాను కానీ ఆ దివ్యవాణి మాటల కర్థమేమిటో నాకప్పటికీ బోధపడలేదు

కాస్సేపటి తర్వాత ఆ దివ్యశక్తి నాకు మాట్లాడే శక్తిని ప్రసాదించింది నేను క్రీస్తుతో బాటూ శిలువ వేయబడ్డాను అయినాగానీ బతికే వున్నాను నిజంగా నేను గాదు క్రీస్తునాలో జీవిస్తున్నాడు ఈ శరీరంలో జీవిస్తున్న నా జీవితం నన్ను ప్రేమిస్తూ ఆనను నాకే అర్పించుకున్న దైవకుమారుడి మీద నమ్మకం వల్ల సమకూరింది అన్నాను అప్పుడు రహస్యం వీడిపోయింది ఒక పాపాత్ముడు ఎశ్చాత్తాపపడినందువల్ల స్వర్గంలో ఆనందం వెల్లి విరిసింది

జాన్ ఊల్‌మాన్ మరణించాడనే మాటకు అర్థం నాలోని అహం మరణించడమేనని నాకప్పుడు తెలిసివచ్చింది

ఒక పేరు తెలియని నిరాండబరుడైన సామాన్య రైతు *The Way of a Pilgrim* అనే గ్రంథం రచించాడు కొన్ని పవిత్ర గ్రంథాలూ రెండు రొట్టెముక్కలూ జోలెలో వేసుకుని అవాసమన్నదే లేని ఈ కుంటి చేయి మనిష జీసస్‌ను ప్రార్థిస్తూ పంతొమ్మిదవ శతాబ్దంలో రష్యను మైదానాల్లోనూ నగరాల్లోనూ చెడతిరిగాడు అగచాట్ల పాలైనాడు అతని దగరున్నదంతా దొంగలు దోచేసుకున్నారు చలిలో ప్రాణం పోయినంత పనైంది లేనిపోని నేరాలు అంటగట్టారు కానీ గురువు గారి దగర కూర్చున్నప్పుడూ ప్రేమాస్పదులైన క్రైస్తవ భక్తుల స్నేహం దొరికినప్పుడూ తనను దోచుకున్న వ్యక్తులకే మేలు చేసినప్పుడూ అతడెంతో ఆధ్యాత్మికానందాన్ని పొందేవాడు పవిత్రనామాన్ని వల్లించడం ద్వారా దొరికే అద్భుతమైన శక్తిని ఆయన కథ స్పష్టంగా వివరిస్తుంది

జ్యూడాయిజం పవిత్రగ్రంథం పాతనిబంధనలోని కొన్ని భాగాల్లో మహాద్భుతమైన కవిత్వముంది ప్రార్థనాగీతాలరచయిత డేవిడ్‌రాజు యిలా రాస్తాడు

ప్రభూ! లేడి ఎల్లలు సెలయేళ్ల వెంట ఎలా ఎరిగెడతాయో
నా ఆత్మ నీ వెంట అలా పరిగెడుతోంది

నా ఆత్మ భగవంతుడి కోసం దహిస్తోంది
నేనెప్పుడు భగవంతుడి దగ్గరికొచ్చి నిలబడగలను?

మండు వేసవిలో ఎండలో మండే కొండలనూ నీటికోసం వెతుకులాడే జింకలనూ ఊహించండి నీటిని కనిపెట్టడం కోసం అదెంత దూరమైనా ప్రయాణం చేస్తుంది ఎంతకష్టాన్నయినా భరిస్తుంది మరే విషయమూ దానికప్పుడు జ్ఞాపకం రాదు ఆరీతిలో మనం భగవంతుడి కోసం వెంపర్లాడాలని కవి చెబుతున్నాడు

ఇస్లాం మార్మికులు హేరట్‌కు చెందిన అన్సారీ జలాలుద్దీన్ రూమీ ఫరిదుద్దీన్ అత్తర్ శతాబ్దాలుగా బ్రహ్మాండమైన భాషలో భగవంతుణ్ణి కొనియాడు తున్నారు దివ్యప్రేమస్వరూపుడైన భగవంతుడితో ఆత్మ సంధానాన్ని రూమీ యిలా అందంగా వర్ణిస్తాడు

మధువూ నీళ్లూ కలిసినట్టు
  నాఆత్మను నీ ఆత్మతో సమ్మిళితం చేయి
మధువునూ నీళ్లనే వేరుచేయగలవాళ్లెవ్వరు
  సమ్మిళితమైన నిన్నూనన్నూ వేరుచేయగలవారెవ్వరూ?
నీవే నా ఉన్నతాత్మగా రూపొందినావు
  చిన్నచిన్న వాద్దులు నన్ను ఆపలేవు
నీవునా జీవికనందున్నావు
  మరి నేనిక నిన్ను అందుకోరాదా?
నేనెన్నటికీ నీవాడనని స్పష్టమయింది
  మరి నీవూ నావాడవని నీకు తెలియాలి గదా?
నీప్రేమ నా అణువణువూ చుట్టేసింది
  పరవశంతో నాశరీరమంతా వణుకుతోంది
నీ పెదవులపై ఎల్లనగ్రోవినై నిలచాను నేను
  నీఎదపైన తంబురనూ నేనే!
ఊపిరి నాలో నింపు నాదం పలికేలా
  మోగించు నాతంత్రుల్ని వెలిగించు నా అశ్రువులను

బౌద్ధమతంలో మార్మిక రచనల పవిత్ర సంప్రదాయమొకటుంది వాటన్నింటిలో దమ్మపాదం విశిష్టమైన రచన దానిలోని యిరవయ్యారు అధ్యాయాల్లో బుద్ధుడి బోధనల సారమంతా వడబోసివుంది ఆయన

వ్యక్తిగతజీవితానుభవమంతా అందులో వివరించబడింది అనితరసాధ్యమైన అవగాహనతో ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలా గౌతమ బుద్ధుడు సహేతుకమైన పద్ధతిలా సత్యాన్వేషణ సాగిస్తాడు ప్రాచీన భారతగ్రామీణ జీవితానికి సంబంధించిన వుపమానాల నుదహరిస్తూ ఆయన వైద్యుడిలా మానవ పరిస్థితిని సునాయాసంగా విశదీకరించి చూపుతాడు రోగంపేరు అలివి మాలిన కోరికలు పరిస్థితి విషమించిపోయింది ఔషధం పేరు నిర్వాణం స్వార్థాన్ని పూర్తిగా విసర్జించడం పనిచేసే విధానం ఆశావహం బ్రహ్మాండంగా పనిచేస్తుంది చివరగా త్వరగా కోలుకోవడానికి వైద్యుడి నుంచీ మనం ఆశించే బలవత్తరమైన రసాయనం అష్టాంగ మార్గం ప్రాతిపదికగా ధ్యానానుసరణ

Footsteps of Gautama the Buddha అనే పుస్తకంలో మేరీ బైలెస్ బుద్ధుడి జీవితాన్ని అద్భుతంగా చిత్రిస్తాడు ప్రాచీన చరిత్ర ఆధారంగా రచించబడిన ఈ పుస్తకంలో కొన్ని గొప్ప పాత్రలు మనకు ఎరిచయమవుతాయి చిన్న ఎల్లలకు చదివి వినిఎంచడానికి ఈపుస్తకం బాగా వుపయోగపడుతుంది భయంకరుడైన గజదొంగ అంగుళీమాలుడిని బుద్ధుడు సాధువుగా మార్చేసన సంఘటనల్లాంటి విషయాలను ఎల్లలు కళ్లార్పడం సైతం మరచిపోయి పరవశంతో వింటారు

హిందూమతంలో వైవిధ్యభరితమైన ప్రాచీన మత గ్రంథాలు వేలకొద్దీ వున్నాయి అన్నింటిలోనూ అతి ప్రాచీనమైన ఉపనిషత్తులు ప్రగాఢమైన ఆధ్యాత్మిక విషయాలకు కాణాచులు అందుకే జర్మన్ వేదాంతి స్కోపెన్ హార్ యింత ప్రబోధాత్మకమూ ఆహ్లాదకరమూ అయిన గ్రంథం ప్రపంచంలోనే మరొకటి లేదు ఉపనిషత్తులు నాజీవితానికి అంతులేని శాంతిని ప్రసాదించాయి మరణమంటే భయపడకుండా చేశాయి అంటాడు వందకుపైగా వున్న ఉపనిషత్తుల్లో దాదాపు పది అత్యంత ఉత్కృష్టమైనవిగా గుర్తించబడ్డాయి ధ్యానించడానికి రెండుమూడు చిన్న ఉపనిషత్తులు బాగా సరిపోతాయి (వాటిని నేను ఆంగ్లంలోకి అనువదించాను గూడా) స్వామీ ప్రభవానంద రాసన *The Upanishads Breath of the Eternal* అనే గ్రంథం గూడా బాగా వుపయోగపడుతుంది

ఈ ఉపనిషత్తులన్నింటిలోనూ కఠోపనిషత్తు నాకు చాలా యిష్టమైన పుస్తకం అందులో నచికేతుడనే కుర్రాడు యమలోకం వెళ్తాడు అతిథి మర్యాదలు చేస్తూ మరణం అతడికి మూడు వరాలిస్తుంది మరింత ఎక్కువ ఆయుస్సు కావాలా? బంగారమూ నగలూ కావాలా? రాజ్యాలూ పరాక్రమాలూ కావాలా? పరిపూర్ణంగా ఆధ్యాత్మికాభిలాష అయిన నచికేతుడు యివన్నీ ఎదో ఒకనాడు చావు చేతిలో పడక తప్పదని సమాధానం చెప్తాడు శాశ్వతమైనదీ మీరు ఊహించలేనిదీ నాకు ప్రసాదించండి అని కోరుకుంటాడు యముడు ప్రసన్నుడై చావు పుట్టుకలను గురించిన రహస్యాన్ని అతడికి బోధిస్తాడు

ధ్యానం దాని సిద్ధాంతమూ ఆచరణల గురించిన విషయాలు తెలుసుకోదలచిన వాళ్లు పతంజలి యోగ శాస్త్రాలను చదవాలి ప్రాచీన భారతదేశపు ఆధ్యాత్మిక బోధకుల్లో పతంజలి ప్రముఖుడు ప్రాచీన ఋషిపుంగవులు మనస్సును గురించీ దాని అదుపు చేసుకోవడం గురించీ చెప్పిన విజ్ఞాన సారమంతా శాస్త్రీయమైన పద్ధతిలో ఆయన బోధిస్తాడు కానీ ఆయన పుస్తకం ప్రొఫెసర్ల నోట్సులా క్లిష్టంగా వుంటుంది దాని అర్థం విడమరచి చెప్పడానికీ వ్యాఖ్యానించడానికీ అనుభవజ్ఞుడైన గురువు కావాలి దానికి చాలాచాలా వ్యాఖ్యానాలున్నాయి స్వామీ ప్రభవానంద రాసిన *How to know God The Yoga Aphorisms of Patanjali* (భగవంతుణ్ణెలా తెలుసుకోవాలి పతంజలి యోగసూత్రాలు) వాటిలో ప్రముఖమైనవి

The Gospel of Sri Rama Krishna (రామకృష్ణామృతం) అనే పుస్తకం గురించి యిదివరకే పేర్కొన్నాను పంతొమ్మిదవ శతాబ్దానికి చెందిన మహాత్తర మార్మికుడు శ్రీరామకృష్ణ పరమహంసను గురించి పదవీ విరమణ చేసిన ఓ బడిపంతులు రాసిన పుస్తకమిది కేవలం M అని వినయంగా సంతకం చేసిన ఆ బడిపంతులుకి తన గురువు శ్రీరామకృష్ణపరమహంస అంటే చెప్పలేనంత భక్తి పగలంతా అతను ఆయననే అంటిపెట్టుకుని వుండేవాడు సూర్యాస్తమయం తర్వాత తన గదిలో కూర్చుని ఆనాటి ఉదయం నుంచీ సాయంత్రందాకా తన గురువుగారు చేసిన ప్రవచనాలనూ ఆనాటి అనుభవాలనూ జాగ్రత్తగా జ్ఞాపకం చేసుకుని గ్రంథస్థం చేసేవాడు ఆ మహాద్భుతమైన గ్రంథంలో లెక్కలేనన్ని సూక్తి

కథలూ క్లిష్టమైన ఆధ్యాత్మిక విషయాలపైన వ్యాఖ్యానాలూ ఊహాతీతమైన మార్మిక సమ్మేళనాల వివరాలూ వివరించబడ్డాయి అందుకే ఆల్డస్ హక్స్లీ దీన్ని అత్యుత్తమ సాదుజీవన సాహిత్యంగా పేర్కొంటాడు ఒకసారి చేతి కందుకున్నాక యిక పుస్తకాన్ని వదలిపెట్టబుద్ధిగాదు

ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయాలన్నింటిలోనూ భగివదీతకు మించిన పుస్తకం మరొకటేదీ నాకు కనిపించలేదు అది నాదైనందిన జీవితానికి పదకొశంగా మిగిలిపోయింది నాకు అర్థం తెలియని పదాల భావాలు నిఘంటువులో వెతుక్కున్నట్టుగా ఈ స్వభావమనే ఎదకోశంలో నాసమస్యలకూ ఇక్కట్లుకూ సమాధానాలు వెతుక్కుంటూ వుంటాను అని గాంధీజీ చక్కగా వివరిస్తాడు *The Bhagavat Gita for Daily Life* (దైనందిన జీవితంలో భగవదీత) అనే నా పుస్తకంలో ఆ గ్రంథాన్ని సులభమైన రీతిలో వ్యాఖ్యానించడానికి నేను ప్రయత్నించాను ఆసక్తి వున్న వాళ్లు దాన్ని గూడా చదవండి వ్యక్తిగత అనుభవంద్వారా భగవదీత బోధనల నెలా నేను జీవితంలో వుపయోగించు కున్నానో అందులో వివరించాను

భగవదీతలోని పజ్జెనిమిది అధ్యాయాల్లో మనందరికీ ప్రతినిధి అయిన అర్జునుడికీ భగవానుడు శ్రీకృష్ణుడిక మధ్య జరిగిన సంవాదమంతా కూర్చబడింది అరునుడి కుండే అనేకానేక ప్రశ్నలకూ సందేహాలకూ అనుమానాలకూ భగవానుడు ఓపికతో సమాధానాలు చెబుతాడు చివరిలోని ఒ శ్లోకంలో ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానసారమంతా యిమిడి వుంది మానవ చేతనా శిఖరాల నధిరోహించిన వ్యక్తుల స్వబావం గురించి అరునుడు తెలుసుకోగోరినప్పుడు భగవానుడిలా మహత్తరమైన రీతిలో సమాధానం చెబుతాడు

కించిత్తయినా పారబడని విచక్షణా జ్ఞానంతో
తన ఆవేశకావేశాలపైన పూర్తి ఆధిపత్యంతో
యిష్టాయిష్టాల వాగ్వివాదాల కతీతంగా
ధ్యానం పునాదులపైన
మాటలనూ చేతలనూ శరీరాన్నీ మనస్సునూ
ప్రేమాస్పదుడైన భగవంతుడి సేవలో వుపయోగిస్తూ
అతను సామాన్యమైన తృప్తికరమైన జీవితాన్ని గడుపుతాడు
స్వార్థం నుంచీ ఆగ్రహంనుంచీ ఆవేశాలనుంచీ

మనస్సులనూ వస్తువులనూ దోచుకోవాలనే దురాశలనుంచీ
విముక్తి పొంది స్వతంత్రంగా జీవిస్తాడు
ఇతరులతోనూ తనతోనూ శాంతచిత్తుడై
అనంతస్థితికి చేరుకుంటాడు
భగవంతుడిలో లీనమై సదానందోషచిత్తుడై
స్వార్థానికీ విషాదానికీ దూరంగా
ప్రతిజీవిలోనూ నన్నే దర్శిస్తూ
నాఎట్ల స్థిరమైన ప్రేమనే నింపుకుంటాడు
నన్ను ప్రేమిస్తూ నాధీప్తని ఎంచుకుంటూ
ఆదిమధ్యాంతలయమైన నాలోకి ప్రవేశిస్తాడు
అతని చర్యలన్నీ నా సేవకోసమే!
నా కృపతో అతను ముక్తిని పొందుతాడు
అంతులేని అభ్యాసంతో అన్నింటికీ మూలమైన భగవంతుడి
అపారకృపాకటాక్షాలతో మీరందరూ అటువంటి ముక్తిని పొందుదురుగాక!

ధ్యానగీతికలు

1 సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ ప్రార్ధన

ప్రభూ! నన్ను నీ శాంతికొక వాహకగా మార్చు
ద్వేషమున్న చోట ప్రేమ భీజాల్ని పాతనివ్వు
గాయాలు తగిలిన చోట క్షమల్ని రాజిల్లు
సందేహాలు ముసిరినప్పుడు నమ్మకాల్ని ప్రసాదించు
నిరాశ మూసినవేళ ఆశను రగిలించు
చీకటి కప్పిన సమయాన వెలుతుర్ని వెలిగించు
బాధనలిపిన చోట ఆనందాన్ని రప్పించు
ఓదివ్యమూర్తీ నాకు మరేమీ కోరికలు లేకుండాచేయి
ఓదార్చబడడంకంటే ఓదార్చడానికీ
అర్థంచేసుకోబడడం కంటే అర్థం చేసుకోడానికీ
ప్రేమించబడడంకంటే ప్రేమించడానికీ నాకవకాశమివ్వు
ఇవ్వడంలోనే మనం పుచ్చుకోడమూ జరుగుతుంది
క్షమిస్తున్నప్పుడే మనమూ క్షమించబడతాం
స్వార్థాన్ని చంపుకున్నప్పుడే మనం అనంతంలో పుడతాం

2 శుభాకాంక్ష

అందరూ అన్ని చోట్లా
బలవంతులూ బలహీనులూ
గొప్పవాళ్లూ సామాన్యులూ
సాధారణమైన వాళ్లూ అసాధారణమైన వ్యక్తులూ
చిన్నవాళ్లూ పెద్దవాళ్లూ

తెలివైన వాళ్లూ తెలివిహీనులూ
అందరూ సుఖశాంతులతో విలసిల్లెదరుగాక!

అందరూ అన్నిచోట్లా
కనిపించేవీ కనిపించనివీ
దగరగానూ దూరంగానూ నివసించేవీ
జన్మించినవీ జన్మించబోయేవీ
అన్నీ అంతులేని ఆనందంతో వెలుగునుగాక!

ఎవరూ ఎవరినీ మోసగించకుందురుగాక!
ఎవరూ ఎక్కడా ఎవరినీ అసహ్యించుకోకుండెదరుగాక!
కోపంతోగానీ నిరసనతోగానీ
ఎవరూమరెవరికీ కష్టాలు కలగాలని ఆశించకుందురుగాక!

తన ప్రాణమొడ్డి తన ఒక్కగానొక్క బిడ్డను
ప్రమాదంనుంచీ కాపాడే తల్లిలా
జీవజాల మంతటిపైనా
అంతులేని ప్రేమను వర్షించు

నీ ప్రేమ ఉన్నతంగా పెరిగి దీప్తితో విలసిల్లి
అంతులేకుండా విజృభించి
కోపతాపాల్ని మరిపించి
లోకమంతా నిండిపోవుగాక!

అప్పుడు నీవు నిల్చున్నా కూర్చున్నా నడిచినా పడుకున్నా
నీవు మేలుకున్నంతవరకూ
దానికోసం ఏకలక్ష్యంతో శ్రమించెదవుగాక!
నీజీవితం నింగిని నేలకు దించును గాక!

బుద్ధుడు (సుత్తనిపటం)

3 డేవిడ్ శ్లోకాలు

ప్రభువే నాకాపరి
పచ్చికమైదానాల్లోనే పరవశించాలని
నేను కోరుకోవడం లేదు
నిశ్చల నీరదాల పక్కన నడిపించుకెళ్తాడతడు

నా ఆత్మను ఎరిరక్షస్తాడు
తలచినంత మాత్రాన్నే
ధర్మమార్గంలో నాకు మార్గదర్శి అవుతాడు

అయినా మృత్యునీడల లోయల్లో
నేను నడుస్తున్నప్పుడు
నాకసలు భయమేవుండదు
నువ్వునా తోడుంటే
నీ ఆయుధాలూ అనుచరులే నాకభయం

నా శత్రువుల సాన్నిధ్యంలోనే
నీవు నాకోసం పీట పరుస్తావు
నాతలపై నూనె పోస అంటుతావు
నాపాత్రనిండి పోయింది
నా జీవితంలో ప్రతిరోజూ
మంచితనమూ క్షమా తప్పకుండా నావెన్నంటేవస్తాయి
భగవత్ప్రాసాధంలో నేను శాశ్వతంగా వుండిపోతాను

ప్సాలమ్స్ 23

4 మీరేం చేస్తున్నా

పత్రం పుష్పం ఫలం తోయం ఏదైనా
భక్తితో నాకు సమర్పించినప్పుడు
ఆ అంకితహృదయపు ప్రేమకానుకను
నేను స్వీకరిస్తాను మీరేం చేస్తున్నా
దాన్ని నాకు అర్పించండి

భుజించే ఆహారం ఆచరించే పూజ
తోడ్పడే సహాయం చివరకు అనుభవించే బాధయినాసరే!
అలా కర్మ సంకెళ్ళనుంచీ కార్యఫలాలనుంచీ
మంచి నుంచీ చెడునుంచీ విముక్తులవుతారు

అన్ని జీవులూ నాకు సమానమే! నాప్రేమ
అన్నింటిపట్లా ఒక్కటే అయినా కానీ

భక్తితో నన్ను ధ్యానం చేసేవాళ్లు
నాలోనే వసస్తారు నేను వాళ్లల్లోని వెలుగునౌతాను

హృదయపూర్వకంగా నన్ను ప్రేమించిన పాపాత్ముడు సైతం
ఋషి అవుతాడు ఆప్రేమ
అతడి వ్యక్తిత్వాన్ని పూర్తిగా మార్చి
అతడి హృదయంలో అంతులేని శాంతిని నింపుతుంది

కుంతీకుమారా! ఇదే నాప్రమాణం
నన్ను ప్రేమించేవారు ఎప్పటికీ నాశనం కారు
పుట్టుకతో అంగవికలులైనవాళ్లుగూడా
నన్ను శరణు జొచ్చినప్పుడు
సర్వోత్కృష్టమైన జీవిత లక్ష్యాన్ని అందుకుంటారు
నన్ను ఆరాధించే పవిత్ర బ్రాహ్మణులూ రాజర్షులూ
మరింతగా సఫలురౌతారు

బాధలకూ అశాశ్వతమైన ప్రపంచానికీ
నీ ప్రేమను అర్పించకు నీ ప్రేమంతా నాకే సమర్పించు
నీ మనస్సునూ హృదయాన్నీ అర్చననూ నాకే సమర్పించు
నాకై తపించు నా కోసమే జీవించు
నీవు సైతం నాలోనే లయించి పోతావు

భగవద్గీత 9 26 34

5 నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే !

బజారులో గుడిలో నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే
లోయలో పర్వతంపైనా నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే
పరీక్షా సమయాల్లో తరచుగా అతణ్ణి నా పక్కనే చూశాను
ఆనందంలో అదృష్టంలో నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే
ప్రార్థనలో ప్రశంసలో ఉపవాసంలో చింతనలో
ఋషి పుంగవుడి మతంలో నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే
శరీరమూ ఆత్మాకావు అవాంతరమూ అర్థమూ కావు
లక్షణాలూ కారణాలుగావు నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే

నేను కళ్లు తెరిచాను ఆ దివ్యమూర్తికాంతి నా చుట్టూ విరిసింది
నాకళ్లంతా చూశాయి నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే
కొవ్వొత్తిలా నేను అగ్నిలో కరగసాగాను
జాజ్జ్వల్యమానమైన జ్వాలల్లో నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే
నేనుగా నా నయనాలతో నేనుస్పష్టంగా చూశాను
కానీ దేవుడి కళ్లతో నేను చూసినప్పుడు నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే
శూన్యంలోకి నేను వెళ్లిపోయాను నేను మాయమైపోయాను
ఆహా! జీవజాలమంతానేనై నేను చూసింది దేవుణ్ణి మాత్రమే

బాబా కుహీషరాజ్

6 శాంతి కోసం ప్రార్ధన

ప్రశంశనీయమైన సాన్నిధ్యం
లోపలా వెలుపలా వసించే నీవు
పైనా కిందా అన్నిచోట్లా
నా జీవిక అణువణువునూ
శోధిస్తూ నీవు
నానేత్రాల నేత్రం నీవు
నావీనుల వీనువు
నాహృదయపు హృదయం
నామనస్సుకు మనస్సు
నాశ్వాసకు శ్వాస
నా జీవితానికి జీవితం
నాఆత్మకు ఆత్మానీవు
ప్రియమైన ప్రభూ! తూర్పుపడమరల ఉత్తరదక్షణాల
నీసాహచర్యాన్ని గుర్తించేలా
మమ్మల్ని ఆశీర్వదించు
వ్యక్తుల్లోనూ సమూహాల్లోనూ దేశాల్లోనూ
సుఖశాంతులను నెలకొననివ్వు
ఇదినా మన పూర్వక ప్రార్థన
సర్వేజనాం సుఖినోభవంతు !

స్వామి ఓంకార్

ధ్యానం కోసం మరికొన్ని ప్రార్థనా గీతికలు

గౌతమ బుదుడి దమ్మపదం
మొదటి అధ్యాయమూ
26వ అధ్యాయమూ

భగవదీత
2వ అధ్యాయం 55 77 శ్లోకాలు
12 వ అధ్యాయం
18వ అధ్యాయం 49 73 శ్లోకాలు

ఉపనిషత్తులు
కఠోపనిషత్తు (2 5 కాండలు)
ఈశోపనిషత్తు
మాండూక్యోపనిషత్తు
శ్వేతాశ్వతార ఉపనిషత్తు

న్యూటెస్టామెంటు
1 కొరింతయన్సు 13
మాత్యూ 5 6 లార్డ్స్ ప్రేయర్ బ్యూటిట్యూడ్స్

థామస్ ఎ కెంపిస్ *Of The Imitations of God*
3వ పుస్తకం 5 నుంచీ 23 వరకూ అద్యాయాలు

God Makes the Rivers to flow (దేవుడు నదుల్ని ప్రవహింప జేస్తాడు)అనే నా గ్రంధంలో ధ్యానం కోసం నేను ఎన్నిక చేసిన మరికొన్ని గీతికలున్నాయి అవకాశమూ ఆసక్తీ వున్నవాళ్లు ఆపుస్తకం గూడా చదవండి

☆ మరికొన్ని ఉపయుక్త గ్రంథాలు ☆

ఈ పుస్తకంలోని చివరి అధ్యాయం మార్మికుల రచనలను చదవడం లో ఉత్తేజం కోసం చదవాల్సిన గ్రంథాలకూ బోధనలకోసం చదవాల్సిన గ్రంథాలకూ మధ్య తేడా వుంటుందని నేను చెప్పడం మీకు జ్ఞాపకముండే వుంటుంది

ఉత్తేజం కోసం చదవడమన్నది కాశ్మీరులోయలాంటి ఏకాంత ప్రదేశాలకు ప్రయాణం చేయడంలాంటిది Inspiration అనే ఆంగ్ల పదానికి శ్వాసపీల్చుకోవడం అనే అర్థం గూడా వుంది గొప్ప మార్మికుడి రచనలను మనం చదవడం మొదలుపెట్టినప్పుడు వాడావుడీ అలజడీ తొక్కిసలాటా వుండే ప్రపంచం నుంచీ దూరంగా కేవలం కొద్దిమంది వ్యక్తులు మాత్రమే అందుకోగలిగిన స్వచ్ఛమూ శుభ్రమూ ప్రాణ భూతమూ అయిన గాలిని పీలుస్తూ ఓ ప్రశాంత ప్రపంచానికి చేరుకుంటాం ఉపనిషత్తులనూ భగవదీతనూ ఎన్ని సార్లు చదివినా డారియన్ శిఖరాగ్రంపైన నిశ్శబ్దంగా అని జాన్‌కీట్స్ అన్నట్టుగా మరెవరూ చేరనేరని సువిశాల పర్వతసానువుల్లో విహరిస్తున్నట్టనిపించే అనుభూతే కలుగుతూ వుంటుంది

ఇది ఒక అద్భుతమైన అనుభవం అలా అంటే ఆధ్యాత్మికపరనం ఒక విలాసవంతమైన పని అని అనుకోగూడదు మాస్ మిడియాలతో దుమ్మెత్తిపోతున్న నేటి పరిస్థితిలో మన ఆత్మను పరిశుద్ధ పరచుకోడానికీ మనదృక్పథాలను సరిచేసుకోడానికీ ఇలాంటి మార్మిక ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టాల్సిన అవసరం కలుగుతుంది

మీరు నిజంగా ధ్యానాన్ని అనుసరిస్తున్నట్టయితే మీరు నేర్చుకోదలచుకున్న కార్యక్రమాన్ని వివరించే గ్రంథాలను జాగ్రత్తగా చదవాలి సాహసయాత్రలు సాగించే గొప్పగొప్ప మార్మికుల రచనల్లో ఆధ్యాత్మిక శిఖరపు వివిధకోణాలు దృగోచరమౌతాయి దాన్ని అధిరోహించడానికి కావల్సిన వుత్తేజాన్ని ప్రసాదిస్తాయి కానీ ఎక్కడానికి పూనుకున్నప్పుడు మనకు దాని పటం దొరికితే చాలు అప్పుడు రకరకాలుగా ప్రయత్నించి చూడాల్సిన అవసరముండదు మారమేదో తెలుసుకున్న తర్వాత ఒక ప్రయత్నమే చాలు! మరో సలహా గూడా వినండి ఏ ఇద్దరు మార్మికుల బోధనలూ కలగలపడానికి ప్రయత్నిస్తే ఉదాహరణకు అస్సీసికి చెందిన సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ బోధనలూ సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ డీ సేల్స్ బోధనలూ

కలగలిపారనుకోండి ఆహారాన్ని వినోదాన్నీ కలగలిఎనట్టుగా అంతా తలకిందులై పోతుంది

ఈ ఉపయుక్త గ్రంథ సూచికలో పూర్తిగా వ్యక్తిగత యిష్టంపైన ఆధారపడిన ఈ జాబితాలో ఉత్తేజానికీ బోధనలకూ మధ్యవుండే తేడాను జాగ్రత్తగా గుర్తించాను ఈపుస్తకంలో నేను వివరించిన అష్టాంశ విధానాన్ని ఆచరించబోతున్న వాళ్లకోసం ఈ జాబితాను సిద్ధం చేశాను

1 అష్టాంశ కార్యక్రమం

నేను రచించిన పుస్తకాలనన్నింటినీ పరామర్శించినప్పుడు నేను ధ్యానం చేస్తున్న రోజుల్లో అలాంటి పుస్తకమేదయినా దొరికి వుంటే ఎంత బావుండునో గదా అని బాధపడుతూ వుంటాను నిజానికి అలా సహాయపడ్డం కోసమే నేనా పుస్తకాలు రచించాను

ఈ అష్టాంశ కార్యక్రమాన్ని ఆచరించదలచుకునేవాళ్ల కోసమే నేను యీపుస్తకాలన్నీ రాశాను గత యిరవయ్యయిదేళ్లుగా ధ్యానమాచరిస్తూ నా అనుభవాలన్నింటినీ యీ రకంగా గ్రంథస్థం చేశాను నాపుస్తకాలన్నీ ఆచరణసాధ్యనమైనవే! తమదైనందిన జీవితాల్లో ఉన్నతాదర్శాలను అందుకోవాలనుకునే పాఠకులకోసం రచించినవే! అనేక రకాల సిద్ధాంతాలనూ చర్చలనూ ఉద్దేశాలనూ నమ్మకాలనూ వివరించే ఆధ్యాత్మిక రచనలనేకం మీరు చదివే వుంటారు వాటిలో కొన్ని విజ్ఞాన వంతంగానూ విలువైనవిగానూ వుండొచ్చు కానీ నేను ఆధ్యాత్మిక నియమానుసరణ గురించి మాత్రమే రాస్తున్నాను నేను వ్యక్తిగతంగా సంవత్సరాల తరబడీ ఆచరిస్తున్న విధానాలనూ నాకూ నాచుట్టూ జీవించే వందల వేలకొద్ది మంది జీవితాలకూ సత్ఫలితాలనిచ్చిన విధానాలనూ నేను వాటిలో పరిచయం చేశాను ధ్యానాచరణలో ప్రజలకెదురయ్యే పరీక్షలనూ సమస్యలనూ నేను సామీప్యం నుంచీ గమనించాను నాపుస్తకాలలో వాటిని పరిష్కరించడానికే ప్రయత్నించాను

The Bhagavatgita for Daily Living (దైనందిన జీవితంలో భగవద్గీత) అన్నది వీటన్నింటిలోనూ నాకూ చాలా యిష్టమైన పుస్తకం ఇందులో మూడు భాగాలున్నాయి అష్టాంశ మార్గాన్ని అవలంభించదలచుకున్న వాళ్లకోసం రాసిన ఈ పుస్తకంలో నాహృదయాన్ని పాఠకులముందు ఆవిష్కరించాను గాంధీజీలాగా నేను కూడా గత

నలభయ్యేళ్లుగా భగవద్గీతను దైనందిన సమస్యా పరిష్కార సూచిగా భావించాను ఈ మూడు భాగాల్లోనూ నేను భగవద్గీతలోని అన్ని శ్లోకాలనూ విశ్లేషిస్తూ వాటిని దైనందిన జీవితంలోని కష్ట సమయాల్లో ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో వివరించాను

మరో ముఖ్యమైన పుస్తకం పేరు *Dailogue with Death* (మరణంతో ముఖాముఖి) అందులో కఠోపనిషత్తులోని యమ నచికేత సంవాదం వర్ణించాను ఈ వుపనిషత్తులో మనమెలా జీవించాలన్న విషయమే చర్చించబడింది మరణం అంతకంటే నేర్పించవలసిన గొప్పపాఠమింకేముంది? నాకెంతో ఆత్మీయులైపోయిన విద్యార్థులు సమకూర్చిన సమాచార మాధారంగా రచించిన ఈ పుస్తకంలో మన జీవితాలను స్వభావాలను రకరకాలుగా మలిచే అంతరంగమనే అద్భుత ప్రపంచాన్ని ఆవిష్కరించాను

Conquest of Mind (మనసుపై విజయం) అనే మరో పుస్తకంలో మనస్సుకు శిక్షణ నివ్వడానికి వుపయోగపడే చిన్నచిన్న సలహాలను పొందుపరిచాను

ధ్యానం క్రమబద్ధంగా ఆచరించాలన్న నిర్ణయానికి రాకపోయినా సరే మీరు *Unstruck Bell* (మోగించని గంట) అనే పుస్తకాన్ని చదవవచ్చు ధ్యానాన్ని ప్రగాఢ పరచుకోడానికి మాత్రమేగాకుండా కోపం ఒత్తిడి నిరాశ నిస్పృహ ఆత్రుత భయం అలసట విసుగు మొదలైన ఆవేశాలతో యిబ్బంది ఎడి నలిగి పోతున్నప్పుడు మంత్రాన్ని వుపయోగించుకోడానికి యిది ప్రథమచికిత్సలా వుపయోగపడుతుంది వ్యక్తిగత పరిశోధనల ద్వారా దైనందని జీవితంలోంచీ నేను గ్రహించిన అనేక ఉదాహరణలు యీ పుస్తకంలో పుష్కలంగా వున్నాయి

చివరగా ఈ అష్టాంశ కార్యక్రమానికి మరింతగా ఉపయోగపడే పుస్తకం గురించి చెబుతాను దాని పేరు *Words to Live* (జీవితాదర్శ సూక్తులు) రోజుకొకటి చొప్పున సంవత్సరంలోని మూడవందలా అరవై అయిదు రోజులకూ సరిపోయే ఆధ్యాత్మిక సూక్తుల డైరీయిది దైనందిన వుత్తేజం కోసం ఈ బుల్లి పుస్తకం బాగా వుపయోగపడుతుంది

☆ ప్రపంచ మార్మికత్వం ☆

నేనెప్పుడూ మార్మిక రచనలను విస్తృతంగానూ క్రమబద్ధంగానూ చదువుతూ వుండమని నా విద్యార్థులకు సలహా యిస్తుంటాను అన్ని సంప్రదాయాల్లోనూ మనతో బాటూ ఆధ్యాత్మిక యాత్రలో కలిసినడుస్తూ మనకు అండగా నిలచే నమ్మకపాత్రులైన అనుచరులు చాలామంది దొరుకుతారు ఇలా అన్ని సంప్రదాయాలనుంచీ అన్ని ప్రదేశాలనుంచీ అన్ని కాలాల నుంచీ ఉత్తేజాన్ని పొందుతున్నప్పుడు ఎన్ని పేర్లతో ఎలిచినా భగవంతుడొక్కడేనన్న విషయం గూడా మనకు స్పష్టంగా బోధపడుతుంది

ఒకప్పుడు మార్మికరచనలు తక్కువగా వుండేవి కానీ క్రమంగా ఆధ్యాత్మిక విషయాల్లో పాఠకులకు ఆసక్తి పెరగడంతో రకరకాల అనువాదాలూ ముద్రణలూ పెరిగాయి ఇప్పుడు బజారులో మార్మికరచనలు విరివిగా దొరుకుతాయి చాలా విస్తృతమైన పుస్తకసంచయం నుంచీ పాఠకులు తమకు కావలసినవి ఎంచుకోవచ్చు

మార్మికత్వం గురించిన పుస్తకాలను గాకుండా నేరుగా మార్మికుల రచనలనే చదవమని యిది వరకే చెప్పాను హూస్టన్‌స్మిత్ రాసిన *The World s Religions* (ప్రపంచమతాలు) అనే పుస్తకమిప్పుడు సులభంగానే దొరుకుతుంది ఈ మహత్తరమైన గ్రంథంలోని ప్రతి అధ్యాయమూ విజ్ఞానవంతంగానూ అర్థవంతంగానూ సార్వకాలికంగానూ రూపొందించబడ్డాయి

వీటితో బాటూ మరి రెండు గ్రంథాలను నేను అధ్యయనం చేస్తూ వుంటాను అవి ఆల్డస్ హక్స్‌లీ రాసిన *The Perennial Philosophy* (అఖండ వేదాంతం) వైటాల్ ఎన్ పెర్రీ సంపాదకత్వంలో వెలువడిన *Treasury of Traditional Wisdom* (సంప్రదాయ విజ్ఞాన సంపద) ఈరెండింటిలోని ఏపేజీ తెరిచి చదివినా మీకు మార్మికులు కవులు ఋషులు వేదాంతులు వెల్లడించిన సూక్తులు కొల్లలు కొల్లలుగా కనిపిస్తాయి

నేను చెబుతున్న విధానంలో మీరు ధ్యానమాచరిస్తున్నట్టయితే మీకు మరో ఉపయుక్త గ్రంథంగూడా వుంది అది *God makes the Rivers to Flow* (నదుల్ని ప్రవహింపజేసే దేవుడు) వివిధ రకాల వ్యక్తుల అభిరుచులకు సరిపోయే రకరకాల శ్లోకాలను యిందులో నేను పొందుపరిచాను అవన్నీ ఆచరణాత్మకంగా ఉత్తేజకరంగా సార్వజనీనంగా వుంటాయి

ఇప్పుడు ప్రపంచ మార్మిక సాహిత్యంలోని మరికొన్ని ఉదంధ్రాలను పెర్కొంటాను ఇవన్నీ మార్మికుల ఆత్మకథలూ వాళ్ల బోధనలూ ముందుగా క్రిష్టియన్ మార్మికుల గ్రంధాలు అవిలాకు చెందిన తెరిస్సా గ్రంథం *The Way of Pilgrim* (యాత్రికుడి మార్గం) ఆగష్టిన్ రాసిన *Confession* (పశ్చాత్తాప ప్రకటనలు) లిసియెక్స్‌కు చెందిన తెరిస్సారచన *The story of the Soul An Autobiography* (ఒక అంతరాత్మకథ ఒక ఆత్మకథ) బ్రదర్ లారెన్స్ రాసిన *Practice of the Presence of God* (భగవత్సాన్నిధ్యం కోసం అభ్యాసం) తామస్ ఎ కెంపీ రాసిన *The Imitation of Christ* (క్రీస్తును అనుకరించడం) *The Cloud of Unknowing* (అజ్ఞాన మేఘం) మెయిస్టర్ ఎకార్ట్ రాసిన పుస్తకాలు సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ రాసిన *Little Flowers* (చిన్న పువ్వులు)

యూదుమార్మిక సంప్రదాయంలోని పుస్తకాలను కొన్నింటినే చదివాన్నేను యిదివరకూ కొన్ని పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యమౌతూ వుండేవి ఇప్పుడు మార్కెట్టులో చాలా పుస్తకాలు దొరుకుతున్నాయి యూదు మార్మికత పైన ఆధునికులకున్న ఆసక్తివల్ల యిప్పుడు కొత్త కొత్త పుస్తకాల ప్రచురించ బడుతున్నాయి అందులో కొన్ని గొప్ప పుస్తకాలు *Language of Faith* (నమ్మకం యొక్క భాష) సంపాదకుడు నాహం ఎన్ గ్లేడ్జెర్ మార్టిన్ బ్యూబర్ రాసిన *Tales of the Hasidim* (హాసిడిమ్ గాధలు) *Yours word is Fire* (మీ మాటే జ్వాల) సంపాదకులు ఆర్థర్ గ్రీన్ బారీ డబ్లూ హోల్ట్జ్

గొప్ప ముస్లిం మార్మికుల రచనలు చాలావరకూ ఇంగ్లీషు పాఠకుల కందుబాటులో లేవు దొరుకుతున్న పుస్తకాల్లో ఇవి కొన్ని *Rumi Poet and Mystic* (రూమీ కవీ మార్మికుడూ) అనువాదకుడు ఆర్ ఎ నికొల్సన్ జలాలుద్దీన్ రూమీ గురించిన యితర అనువాద గ్రంధాలను గూడా మీరు చదవవచ్చు కబీరురచనలు గూడా చాలా గొప్పవి ఆయనను హిందువులు గూడా తమవాడుగా బావిస్తారు ఆర్ ఎ నికొల్సన్ రాసిన *The Mystics of Islam* (ఇస్లాం మార్మికులు) యిప్పుడు అందుబాటులోనే వుంది

కరుణామయుడైన బుద్ధుడి రచనలు చదవదలచుకున్న వాళ్లు ధమ్మపదంతో మొదలుపెట్టమని నాసలహా ఇందులో సార్వకాలికమూ సార్వజనీనమూ అయినా బుద్ధుడి బోధనలు చిన్న చిన్న శ్లోకాల రూపంలో మరపురాని రీతిలో కూర్చబడ్డాయి నేను యింగ్లీషులోకి అనువదించిన

*The Dhammapada*లో అధ్యయనానికి తోడ్పడే ఉపోద్ఘాతమూ నోట్సూ బుద్ధుడి జీవిత కథలను గూడా పొందుపరచాను బుద్ధుడి బోధనల సారం మరో రెండు పుస్తకాల్లో సైతం దొరుకుతుంది అవి *The Teachings of the Compassionate Budhha* (కరుణామయుడైన బుద్ధుడి బోధనలు) సంపాదకుడు ఇ ఎ బర్ట్ *Footprints of Gautama the Buddha* (బుద్ధుడి అడుగుజాడల్లో) రచన మేరీ బి బైలెస్

చివరగా హిందూమత సంప్రదాయంలోని ప్రాచీన ధార్మిక గ్రంథాలను గురించి చెబుతాను ఈవిలువైన పుస్తకాలు ఉపనిషత్తులనే అఖండ వేదాంత ప్రవాహాలు జీవన ఐక్యతను స్పష్టంగా విడమరచి చెప్పే ప్రబోధాలు నిజానికవి ఏ ఒకమతానికో చెందిన గ్రంథాలు కావు ఉపనిషత్తుల సారమే భగవద్గీత ఇది ప్రపంచానికి హిందూమతం అందించిన విలువైన కానుక ఈ ఉపనిషత్తులలో కొన్నింటిని నేను ఆంగ్లంలోకి అనువదించాను *The Upanishads The Bhagava Gita* అనే రెండు పుస్తకాలూ యిప్పుడు మార్కెట్టులో దొరుకుతున్నాయి ఈ రెండూ కవిత్వాత్మకమైన రచనలు ఆచరణ సాధ్యమైన బోధనల సారాలు ఈరెండింటిలోనూ హిందూధార్మికత్వాన్ని ఆంగ్ల పాఠకులకు పరిచయంచేసే ఉపోద్ఘాతాలున్నాయి

స్వామీ ప్రభవానంద రచించిన *The Spiritual Heritage of India* (భారతదేశపు ఆధ్యాత్మిక వారసత్వం) అనే పుస్తకం హిందూ వేదాంతానికీ గౌతమ బుద్ధుడి బోధనలకూ మంచి ఉపోద్ఘాతం లాంటిది మహాపండితుడూ భక్తుడూ అయిన స్వామీ ప్రభవానంద శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస శిష్యులలో ముఖ్యుడు హాలివుడ్‌లో వేదాంత సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేసిన వ్యక్తి యితనే ఆయన రాసిన *Yoga Sutras of Patanjali How to know God* (పతంజలి యోగసూత్రాలు భగవంతుణ్ణి తెలుసుకోవడం ఎలా?) అనే అనువాద గ్రంథం పతంజలికి మంచి వ్యాఖ్యానంగా గూడా వుపయో[illegible]

మహాత్మాగాంధీని సాధారణంగా ధార్మికుడని ఎవరూ అనరు కానీ ఈ ఇరవయ్యవ శతాబ్దపు చివరి భాగంలో మనల్ని బయపెడుతున్న అనేకానేక సమస్యలకు ఆధ్యాత్మిక సూత్రాలనుపయోగించి పరిష్కారాలెలా కనిపెట్టవచ్చో ఆయనకంటే ఎవరూ బాగా తెలుసుకోలేక పోయారు స్వాతంత్రానికి పూర్వమె నేను విద్యార్థిగా వున్నప్పుడే ఆయనను ఆశ్రమంలో

కలుసుకున్నాను అప్పటినుంచీ ఆయన రచనలూ జీవితమూ రెండూ నాకు మార్గదర్శకాలయ్యాయి *Gandhi the Man* (వ్యక్తిగా గాంధీ) అనే నాపుస్తకం కేవలం ఆయన జీవిత కథ మాత్రమే గాదు విద్యార్థిగా వున్నప్పుడు నన్ను వేధించిన సమస్యలకు సమాధానంగూడా! మాట్లాడ్డానికి కూడా చేతగాని బిడియస్థుడైన ఈయువన్యాయవాది ప్రపంచంలోని అతి పెద్ద రాజ్యానికి వ్యతిరేకంగా నిలబడి ఒక తుపాకీ గుండైనా పేల్చకుండా విజయాన్నెలా సాధించగలిగాడు? ఆయనలో వచ్చిన ఈ మార్పును నేనెలా అర్థం చేసుకున్నానో ఈ పుస్తకంలో నేను వివరించాను

గాంధీజీతో పరిచయమున్న వ్యక్తులు కొందరు రాసిన పుస్తకాలు చాలా ప్రముఖమైనవి లూయీ ఫిశ్చర్ రాసిన *Gandhi His Life and Message for the World* (గాంధీ ఆయన జీవితమూ ప్రపంచానికాయన యిచ్చిన సందేశమూ) విన్సెంట్ షీయాన్ రాసిన *Lead Kindly Light* విలియం షిరెర్ రాసిన *Gandhi A Memoir* (గాంధీ ఒక జ్ఞాపకావళి) అందులో ముఖ్యమైనవి

ఖాన్ అబ్దుల్ గఫూర్ ఖాన్‌ను ప్రాంతీయ గాంధీఅని ఎలుస్తారు ఈనాటి పాకిస్థాన్ ఆఫ్ఘనిస్థాన్‌లకు చెందిన వీరపఠానూ ముస్లింమతస్థుడూ అయిన గఫూర్‌ఖాన్ గాంధీజీ స్వాతంత్రోద్యమానికి కావలసిన అహింసాసైన్యాన్ని సమాయత్తపరిచాడు *A Man to Match his Mountains* (తన పర్వతాలకు ధీటైన మనిషి) అనే పేరుతో ఆయన జీవిత కథకు ఆంగ్లంలో రచించాను ఆపుస్తకంలో నేను ఆయన ఇస్లాం ప్రపంచానికందించిన పరమ సందేశాన్ని వివరించాను

చివరగా ఎవరుగానీ విడచి పెట్టరాని అత్యంత ప్రముఖమైన పుస్తకాలు పేర్కొంటాను అవి ఆధునిక మార్మికతా శిఖరంగా పేరు పొందిన శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస బోధనలకు సంబంధించినవి క్రిష్టఫర్ ఇషర్‌వుడ్ రాసిన *Ramakrishna and His Disciples* (రామకృష్ణ పరమహంస ఆయన శిష్యులు) గొప్ప ఉపోద్ఘాతంగా ఉపయోగపడుతుంది M అనే ఆయన సహచరుడు రాసిన *The Gospel of Sri Ramakrishna* (రామకృష్ణ వేదాంతామృతం) కుసాటి మరొకటి లేదు ఈమహత్తరమైన గ్రంథాన్ని నేనెన్ని సార్లు చదివానో నాకే తెలియదు యెప్పుడు చదివినా ఎన్నిసార్లు చదివినా ఈ బృహద్గ్రంథం ప్రబోధాత్మకంగానే ఉంటుంది

✦✦✦